

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

**NÁVRH OPTIMÁLNÍHO MODELU VÝUKY BASKETBALU V
HODINÁCH TV ŽÁKŮ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

Proposal on the optimal basketball training method within the physical
education of children in older school age

**DIPLOMOVÁ PRÁCE
MAGISTERSKÁ**

Vedoucí diplomové práce:
PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor: Josef Růžička
Studijní obor: Učitelství pro
střední školy
(Bi-TV)

2010

ANOTACE:

Tato diplomová práce má za cíl vytvořit optimální model výuky basketbalu do hodin školní tělesné výchovy. Konkrétně se soustředíme na žáky staršího školního věku na základních školách a víceletých gymnáziích. Máme za úkol zefektivnit výuku basketbalu a snadněji zpřístupnit tréninkové metody učitelům, kteří nemají s tímto sportem mnoho zkušeností

KLÍČOVÁ SLOVA:

Basketbalová cvičení, basketbalový zápas, střelba, doskakování, přihrávání, trénink, obrana, útok, trestné hody, driblíng, kroky, schéma, herní dovednosti, herní schopnosti, dril, střelba z výskoku, herní situace, porušování pravidel, rozhodčí, pohyb

TITLE:

Proposal on the optimal basketball training method within the physical education of children in older school age

SUMMARY:

The study aims to find optimal theoretical model of basketball training method within the course of physical education at primary schools and general secondary schools. We focus on children in older school age. The objective is to make basketball training more effective as well as more familiar to teachers that are lacking more complex or personal experience with this sport.

KEYWORDS:

Basketball exercises, basketball game, shooting, rebounding, passing, drill, defence, offence, free throws, dribble, travelling, diagram, game abilities, skills, training, stop jump, game situations, game systems, breaking rules, referee, motion.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí PaedDr. Ladislava Pokorného, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Praze dne 10.9. 2010

Josef Růžička

Děkuji PaedDr. Ladislavu Pokornému za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

Obsah

1	Úvod	str.7
<i>I. teoretická část</i>		
2	Problémové otázky a cíle.....	str.9
3	Aspekty vývoje dětí staršího školního věku	str.10
	3.1 Tělesný vývoj ve starším školním věku	str.10
	3.2 Psychický vývoj ve starším školním věku	str.11
	3.3 Pohybový vývoj ve starším školním věku	str.12
	3.4 Sociální vývoj ve starším školním věku	str.13
	3.5 Trenérský přístup	str.15
4	Basketbal (charakteristika)	str.14
	4.1 Herní činnosti jednotlivce v basketbalu	str.15
	4.1.2 Herní činnosti jednotlivce v basketbalu – útočné	str.16
	4.1.3 Herní činnosti jednotlivce v basketbalu – obranné	str.18
	4.2 Herní systémy v basketbalu	str.20
	4.3 Herní kombinace v basketbalu	str.22
<i>II. výzkumná část</i>		
5	Hypotézy	str.26
6	Vybraná průpravná cvičení k rozvoji herních činností jednotlivce v basketbalu	str.27
	6.1 Návrh modelu výuky basketbalu pro jedno čtvrtletí školního roku	str.39
7	Návrh a detailní popis testového cvičení.....	str.43
8	Výzkum	str.46
	8.1 Testované skupiny	str.46
	8.1.1 Zmapování výuky basketbalu v hodinách TV ve vybraných školách a gymnáziích	str.47
	8.2 Metodika (experiment, testování)	str.48
	8.3 Metody statistické analýzy	str.48
9	Souhrn výsledků (grafy, tabulky)	str.50
	9.1 Výsledky výzkumu, grafy	str.54

10	Reflexe vyučujícího	str.59
11	Diskuse	str.61
12	Závěry	str.72
13	Použitá literatura a další zdroje	str.76
14	Přílohy	str.78

1 Úvod

S rozvojem volnočasových aktivit a nejrůznějšího sportovního vyžití se poslední dobou basketbal dostává do pozadí. Jen pro příklad, za posledních deset let počet registrovaných členů mladšího a staršího školního věku v basketbalovém klubu BC Benešov klesl téměř o polovinu. To je jeden z důvodů proč bychom měli podrobněji zpracovat toto téma a více rozvinout výuku basketbalu v pedagogické praxi. A i když jsou materiální podmínky a vybavení jednotlivých škol omezené, tak bychom nenašli žádnou, až na malé výjimky, kde by basketbalové koše na stěnách nevisely. I celkově úroveň herních dovedností dětí a mládeže na školách klesá. Pokud bychom se podívali na jakékoliv obvodní kolo v basketbalu základních škol a víceletých gymnázií shledáme úroveň více než žalostnou. Kvalita není optimální jak z hráčského hlediska, tak i z hlediska vyučujících, kteří prakticky fungují pouze jako dozor a neplní funkci trenérskou, která je v danou chvíli nezbytná. Právě přístup učitele by měl velkou měrou pozitivně ovlivňovat růst a zájmy každého žáka a studenta ve všech oblastech tělesné výchovy. Nemůžeme samozřejmě předpokládat, že na školách budeme mít odborníky na všechno, zvláště teď, když stavy učitelů neustále kolísají a řada škol má problémy s obsazením pracovních míst, ale základní povědomí, nejen o basketbalu, by měl mít každý vyučující tělesné výchovy.

Děti samozřejmě hledají svoje vzory a ideály a pokud se budeme soustředit pouze na tělesnou výchovu a odhlédneme od prvotních stimulů, které nacházíme v rodině, tak právě učitelé tělesné výchovy mají hlavní podíl na utváření mladých osobností, které by si ke sportu a pohybu vůbec měli najít cestu a pochopit jejich význam.

Basketbal je celkově náročný a dynamický sport skládající se z řady prvků a herních dovedností využitelných nejen v daném odvětví sportu, ale i v celé řadě dalších. Míra kooperace společná většině sportovních her je vyvážená individuálním nasazením a komplexně působí na zdraví rozvoj osobnosti.

Nemůžeme pochopitelně brát basketbal jako něco, co tento problém zjednoduší, ba dokonce vyřeší. Tato práce by měla poskytnout možnost zdokonalit se a zlepšit kvalitu výuky basketbalu v pedagogické praxi a do jisté míry ho i zatraktivnit .

2 Problémové otázky a cíle

Problémové otázky

Je úroveň herních dovedností v basketbalu srovnatelná u žáků základních škol a víceletých gymnázií?

Je možné vytvořit společný výukový model základních basketbalových dovedností pro nižší stupeň gymnázií a 2. stupeň základních škol?

Je možné aplikovat tento výukový model v plné míře během jednoho pololetí školního roku a rozvíjet tak jejich herní dovednosti?

Je možné, aby tento výukový model použil i učitel ne-basketbalista?

Je možné vytvořit testové cvičení, kterým bychom otestovali basketbalové herní dovednosti?

Je možné pomocí výsledků tohoto testového cvičení ověřit úspěšnost výukového modelu?

Hlavní cíl :

Naším hlavním cílem je zmapovat úroveň herních dovedností v basketbalu žáků a studentů staršího školního věku na vybraných základní školách a víceletých gymnáziích pomocí námi vytvořeného testového cvičení. Na základě zjištěných skutečností navrhnout ideální model výuky vhodný pro danou skupinu žáků a ověřit jej v pedagogické praxi pro zjištění stavu využít naší test

Dílčí cíle :

Cíl 1 : Naším prvním cílem je otestovat úroveň herních dovedností v basketbalu žáků deváté třídy ve vybrané základní škole a víceletém gymnáziu na začátku pololetí.

Cíl 2 : Naším druhým cílem je navrhnout model výuky basketbalu pro danou skupinu žáků a studentů a tím maximálně zefektivnit výuku basketbalu v hodinách TV.

Cíl 3 : Naším třetím cílem je v průběhu pololetí aplikovat průpravná herní cvičení pro zdokonalení a rozvoj herních činností jednotlivce v testované skupině žáků.

Cíl 4 : Naším čtvrtým cílem je znovu otestovat vybrané soubory žáků na konci pololetí..

Cíl 5 : Naším pátým cílem je z výsledků druhého testování zjistit úspěšnost výukového modelu.

Cíl 6 : Naším šestým cílem je zjistit klady a zápory výukového modelu z pohledu druhého učitele ne-basketbalisty Mgr. Elišky Melicharové.

3 Aspekty vývoje dětí staršího školního věku

Starší školní věk je období přechodu od dětství k dospělosti. Je charakterizován značnými biologickými a psychickými změnami. Vysoké tempo biologicko-psychosociálních změn i jejich výrazně individuální průběh je způsoben činností endokrinních žláz a rozdílností v produkci jejich hormonů. Jedná se o období velmi nerovnoměrného vývoje, jak tělesného, tak i psychického a sociálního. S ohledem na tyto procesy je možné toto období rozdělit ještě do dvou, svým charakterem nestejných, fází. První z nich, která je provázená bouřlivým obdobím pre-pubescence, vrcholí přibližně kolem třináctého roku a po ní následuje poněkud klidnější fáze puberty končící kolem patnáctého roku dítěte (Perič, 2008).

3.1 Tělesný vývoj ve starším školním věku

Ve vývoji tělesné výšky je možné konstatovat stále rychlejší růst. Mění se spolu s hmotností více, než v kterémkoliv věkovém období. Po 13. roce však mohou růstové změny negativně působit na kvalitu pohybů u dítěte. Růst se neprojevuje na celém organismu rovnoměrně. Končetiny rostou rychleji než trup a růst do výšky je intenzivnější než do šířky. Především ve druhé fázi období dochází, že růst pohybového ústrojí je rychlejší než vývoj vnitřních orgánů. Období rychlejšího růstu přináší vyšší náchylnost ke vzniku některých poruch hybného ústrojí, pubertální věk je proto důležitý pro formování návyků správného držení těla.

V organismu pubescentů probíhají velmi složité procesy a fyziologické pochody zasahují mnoho orgánů. Změny mají individuálně různé tempo a rozdíly se srovnají na konci puberty. Zhruba v jedenácti letech dochází k dozrávání vestibulárního aparátu a ostatních analyzátorů, jejichž hodnoty se již blíží hodnotám dospělého člověka. Dobrou rovnováhou mezi procesy vzruchu a útlumu v centrální nervové soustavě dochází k rychlému upevnování podmíněných reflexů. Plasticita nervového systému vytváří velmi dobré předpoklady k rozvoji rychlostních schopností. Výrazný rozvoj hormonální činnosti působí také na vývoj primárních a sekundárních pohlavních znaků.

Proto jsou také koncem tohoto období výraznější sexuální rozdíly mezi chlapci a dívkami (Perič, 2008).

3.2 Psychický vývoj ve starším školním věku

Období puberty patří mezi klíčová období ve vývoji psychiky jedince. Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy dětí k sobě samým, k druhému pohlaví, ke svému okolí a může působit (pozitivně i negativně) na jejich chování nejen ve sportovní činnosti, ale i dalších oblastech lidského působení. Po stránce rozumové se dále rozšiřují obzory, objevují se znaky logického a abstraktního chápání, rozvíjí se paměť. Dítě začíná rozumět racionálnímu zdůvodňování a abstraktním pojmům. Má již vysoké předpoklady vyvíjet značnou duševní aktivitu a soustředění vydrží delší dobu. Tento rozvoj mění postupy a chování dětí v tréninkových situacích. Zvyšuje se rychlost učení a snižuje se počet potřebných opakování.

Dochází k výraznému prohloubení citového života, který poznamenává jistá nevyrovnanost. Typická bývá náladovost. Nejistotu v odhadu vlastních možností dítě často zakrývá vychloubáním a siláctvím, hrubost navenek zastírá cit.

Začíná usilovat o samostatnost a vlastní názor, což je někdy provázeno až přehnanou kritičností vůči okolí. V této části vývoje někdy vznikají hluboké zájmy, které bývají základem příští volby povolání. Formuje se vztah ke sportu jako k činnosti, která může přinést silné uspokojení, jíž je však nutno věnovat plné úsilí a kterou nelze chápat jen jako nezávaznou hru (Perič, 2008).

3.3 Pohybový vývoj ve starším školním věku

Nerovnoměrnost vývoje výrazněji ovlivňuje pohybové možnosti. Tělesná výkonnost ještě zdaleka nedosáhla svého maxima, schopnost přizpůsobení je dobrá, což vytváří příznivé předpoklady pro trénink. Vývoj i růst se dále ukončuje a není ještě ukončen ačkoliv již začíná spět ke svému konci. Především osifikace kostí dále limituje výkonnost a zůstává omezujícím činitelem tréninku. Z hlediska motorického vývoje je konec druhé fáze mladšího školního věku a začátek první fáze staršího školního věku (11 – 12 let) považován za vrchol ve všeobecném vývoji. Pohybový luxus a tékavost pohybu ustupuje výrazné účelnosti a ekonomičnosti, přesnosti a většinou i mrštnosti provedení. Na poměrně vysoké úrovni je rovněž schopen anticipace vlastních pohybů, pohybů ostatních účastníků (např. ve sportovních hrách) i pohybu náčiní a dalších sportovních předmětů (míč, lyže apod.). Nejcharakterističtější rysem je rychlé chápání a schopnost učit se novým pohybovým dovednostem se širokou přizpůsobivostí měnícím se podmínkám. Pohyby naučené v tomto věku jsou většinou pevnější než ty, které se člověk učí později v dospělosti.

Stupeň vývoje vyšší nervové činnosti je charakteristický vyrovnaným poměrem mezi procesy vzruchu a útlumu a rychlým upevňováním podmíněných reflexů. Viděnou pohybovou dovednost, kterou děti vnímají a také chápou jako celek, realizují ihned, motorické učení probíhá „na první ráz“.

Do druhého období staršího školního věku spadá puberta. U některých dětí dochází ke značnému zhoršení koordinace. Čím rychlejší je růst a čím větší jsou disproporce mezi jednotlivými částmi těla, tím nápadnější jsou při tělesném pohybu nekoordinované znaky. U dětí v pubertě se zhoršuje hlavně schopnost přesnosti a plynulosti pohybů (Perič, 2008).

3.4 Sociální vývoj ve starším školním věku

Změny v organizmu vytvářejí i novou sociální situaci. Mohou vést až k pocitu odlišnosti od vrstevníků, všímání se více sama sebe, uzavírání se do sebe a vyhýbání se sociálním kontaktům. V extrémních případech mohou vést až k agresivnímu chování a opozici vůči ostatním. Před začátkem puberty se děti projevují spíše extrovertně, charakterizuje je jistá bezohlednost, opozice, násilí, touha po moci a ovládnutí skupiny, bojovnost, snaha o stálou změnu apod. V dalším období pak dochází většinou náhle ke změně v introvertní projevy. Výrazně se prohlubuje citová sféra, děti jsou vnímavější a citlivější (urážlivější), vyhledávají hluboké emoce. Současně však uzavírají přátelství, utvářejí si vztahy k opačnému pohlaví. Začínající účast na společenském životě znamená i nové společenské vztahy. Vznikají i pevnější struktury skupiny se svými vůdci a dalšími rolemi. Dochází k napodobování a k obdivu vzorů, které však mohou být i záporné, čímž se zvyšuje nebezpečí sociálně negativních projevů (Perič, 2008).

3.5 Trenérský přístup

Trenérský přístup v době pubertálního vývoje vyžaduje značné vědomosti a zkušenosti. Přístup k dětem v tomto věku by měl být taktický, diskretní. I větší obtíže jsou přechodné, odezní s přibývajícím věkem. Proto je dobré zasahovat jen tam, kde chování přeroste únosnou mez. Je dobré, pokud se větší přestupky řeší až po určité odmlce – po „opadnutí vášně“. Jednou z hlavních chyb je nevnímavost, přehlížení, nebo na druhou stranu vytýkání nedostatků na veřejnosti. Někdy má trenér dokonce snahu, aby i ostatní členové družstva chování jednotlivce odsoudili (ostrakismus), což je přijatelné pouze při výjimečných a velmi vážných kázeňských proviněních. Nevhodná je též výraznější ironie a přílišná autoritativnost. Také převažující mentorování může vyvolat rozpory až odcizení. Trenér by měl být spíše starším zkušenějším přítelem, otevřeným a chápaným. Jelikož děti mají silnou potřebu napodobovat dospělé, je velmi důležité, aby šel trenér příkladem. V tomto případě by se dala role trenéra srovnat s rolí pedagoga (Perič, 2008).

4 Basketbal

Basketbal je pohybová činnost zaměřená na kultivaci lidské osobnosti. Vedle tělesné a biologické stránky je kultivována i stránka duchovní a u basketbalu také i komplex společenských vztahů, neboť se jedná o kolektivní hru (Dobry, Velenský, 1980).

Basketbal je sportovní odvětví, které je náročné nejenom po stránce fyzické a psychické, ale i mentální. Rozmanitost činností, kombinací a systémů klade vysoké nároky na teoretické vědomosti hráčů s důrazem na rychlost reakce a volbou optimálního a nejjednoduššího řešení situace. Obsah basketbalu tvoří herní činnosti jednotlivce (útočné a obranné), činnosti skupinové (herní kombinace) a činnosti týmového typu (herní systémy) (Velenský, 1998).

Podívejme se na basketbal jaký je v současné době. Shrnout v několika stručných formulacích charakteristické znaky není snadné. Současný vývoj totiž výrazně ovlivňují tři poměrně rozdílné směry.

- pojetí FIBA
- pojetí NCAA
- pojetí NBA

Přestože podstata sportovní hry a její základní charakteristika jsou ve všech třech případech zachovány, každé z těchto pojetí přináší basketbalu trochu něco jiného. Soudobý evropský basketbal (FIBA) přináší určitou zatvrzelost, „tvrdost“ obranných činností a tradičně taktickou vyzrálou v organizaci činnostních vztahů mezi hráči celého družstva. Americkému univerzitnímu basketbalu (NCAA) lze přičíst jeho bohatost teoretických podkladů, jeho otevřenost a přístupnost, dále nekompromisní přístup k podrobnostem a na základě vznik a vývoj celé řady novinek zejména v oblasti herních systémů. Konečně americký profesionální basketbal (NBA) je pověstný svou rychlostí, relativní jednoduchostí v řešení útočných akcí a především až někdy „teatrální“ nádherou individuálních herních projevů (Velenský, Karger, 1999).

4.1 Herní činnosti jednotlivce v basketbalu

Herní činnosti jednotlivce (dále jen HČJ) představují konkrétně zaměřené pohybové celky pomocí kterých je rozvíjen individuální herní výkon každého hráče. HČJ obsahují tři základní složky (cíl, motiv a způsob realizace) a řeší se jimi střetnutí mezi dvěma a více soupeři. Herní činnosti jednotlivce jsou druhem sportovních činností, které mají současně kompetitivní i kooperativní charakter. Kompetitivní charakter souvisí se sociálně psychologickou stránkou herních činností, kooperativní charakter spočívá ve splnění specifické kooperační role hráče a přispění tak k dosažení cíle celého družstva. U každé herní činnosti je možno vyčlenit její technickou stránku (způsob provedení herní činnosti) a taktickou stránku (psychické procesy spojené s výběrem řešení, taktické úlohy v herním boji a taktické úkoly vyplývající z kooperativní role hráče v družstvu. Realizace herních činností jednotlivce závisí na poznání herní situace. Znalost situačních faktorů nám pomáhá tyto situace určovat a vytvářet typové situace. Jejich znalost nám umožňuje navozovat herní podmínky v herních cvičeních (Dobrý, Velenský 1980).

Charakterizujme si herní činnosti jednotlivce v basketbalu:

- v základě bychom mohli HČJ rozlišit na jedenáct útočných a čtyři obranné, které mají celou řadu modifikací;
- žádná z nich se během herního procesu nevyskytuje samostatně;
- současně se jedná o spolupráci i soutěžení (pokud se hráči podaří překonat svého protihráče zároveň pomáhá svému družstvu);
- každá HČJ určitým způsobem přispívá k řešení situace v útoku nebo obraně;
- jak už jsme předeslali, rozlišujeme stránku technickou a taktickou, které směřují k pochopení herních situací a k výběru řešení;
- z hlediska motorického učení vytváří obě stránky (technická i taktická) nedílnou jednotu herní dovednosti.

4.1.2 Herní činnosti jednotlivce v basketbalu – útočné

Útočné činnosti jednotlivce jsou souborem individuálních pohybových celků zaměřených k určitému hernímu cíli a jsou základem herních útočných kombinací a posléze systémů hry družstva v útočné fázi. V praxi je nutno k nim přistupovat komplexně. V herním výkonu jednotlivce spolu nedílně souvisí. Jedna předchází druhou a správné provedení jedné činnosti je podmínkou ke správnému provedení navazující činnosti. Nelze je tedy od sebe oddělovat (<http://telesna-vychova.studentske.eu>).

Podle určitého kritéria můžeme útočné činnosti dále rozdělit do dvou skupin. První skupinu označme jako „útočné činnosti jednotlivce individuálního typu“, ke kterým dochází v nejjednodušších herních situacích hráče proti hráči a mezi ně patří (podle Velenského):

- **uvolnění s míčem z místa (činnost předcházející driblingu či střelbě)**
- dochází k němu zpravidla v útočné fázi hry, kdy je hlavním cílem útočícího hráče překonat obránce a následně skórovat, získat faul, nebo přihrát spoluhráči do výhodnější pozice pro ohrožení koše soupeře;
- **uvolnění s míčem v pohybu (při driblingu)**
- činnost, jejímž cílem je získat výhodné postavení a postoj pro další činnost s míčem (dosahujeme toho změnou směru, změnou rychlostí a kombinací obou);
- **střelba z místa a v pohybu**
- patří v pohybových strukturách herních činností jednotlivce k nejobtížnějším. Jde o hod nebo odbití míče na koš. Z hlediska koordinace poměrně obtížný pohyb vyžaduje velmi přesné provedení. Jakýkoli nedostatek v technice se okamžitě projeví v úspěšnosti. (střelba v pohybu - dvojtaktem, po přihrávce, po driblingu, přes hlavu, střelba trestných hodů);

- **doskakování (po vlastní střelbě)**

- chycení odraženého míče po vlastní neúspěšné střelbě. Úspěšným útočným doskokem získává družstvo novou možnost střeleckého pokusu.

Do druhé skupiny, kterou značíme „útočné činnosti jednotlivce vztahového typu“, zařazujeme:

- **uvolnění bez míče (před přihrávkou)**

- je HČJ jejímž cílem je získat takové postavení nebo postoj, ve kterém může hráč chytit míč přihrávaný spoluhráčem. Tvoří převážnou část činností jednotlivce v útoku. Není pohybově složitá a náročná. Základem je běh, popřípadě různé obměny běhu. Nutné je také použití rychlostně silových prvků: starty, brzdění, náhlá zastavení, změny směru, změny rychlosti, obraty v pohybu, apod.;

- **uvolnění s míčem na místě (před přihrávkou)**

- místě je činnost, jejímž cílem je získat výhodný postoj pro další činnost s míčem – pro střelbu, únik driblingem a pro přihrávku;

- **přihrávání a chytání míče (na místě nebo v pohybu)**

- tyto ÚČJ jsou komunikativním typem, při kterých hráč hází, kutálí nebo odbíjí míč spoluhráči. Důležité je, jako při všech ostatních činnostech, dbát na správnou techniku chytání a držení míče. Dle různých kritérií známe velké množství přihrávek.

- **Clonění**

- je útočná herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je zaujmout vhodné postavení a postoj a zdržet tak pravidly dovoleným způsobem soupeře v obranné činnosti a narušit, případně znemožnit splnění jeho obranného úkolu;

- **doskakování (po střelbě soupeře)**

- jedná se o zpracování odraženého míče po střelbě soupeře a dává tak možnost založení rychlého protiútoků.

Každá z uváděných činností je svým způsobem důležitá už proto, že představuje základní a nosný prvek sportovní hry. Žádnou z nich nelze zpochybňovat, ani vynechat. Každá má své opodstatnění, a to jak z hlediska použití v utkáních, tak především z hlediska procesu jejich učení a zdokonalování. Určité činnosti hráče přímo navádějí k individuálnímu prožití, jiné jsou přímo podmíněny aktivní účastí více než dvou spoluhráčů. Tato nezbytná podmíněnost pak celkem přirozeně vytváří předpoklad i přechod k záměrné spolupráci dvou i více hráčů v herních kombinacích, a tím i k určité organizaci „činnostních“ vztahů mezi všemi hráči družstva (Velenský, Karger, 1999).

4.1.3 Herní činnosti jednotlivce v basketbalu – obranné

Obranné činnosti jednotlivce související s plněním obranných úkolů můžeme podobně jako ÚČJ rozdělit do dvou skupin : individuální (OČJ i) a vztahové (OČJ v) (podle Velenského).

OČJ i :

- **krytí útočníka s míčem na místě (před driblinkem)**

- vychází ze správného obranného postoje, ve kterém se obránce snaží útočnickovi zabránit ve střele na koš, úniku do koše a přihrávce jinému protihráči;

- **krytí útočníka s míčem na místě (po driblingem)**

- jedná se o snahu obránce znepříjemnit střelbu či přihrávku protihráči, který přerušil dribling a nemůže tudíž znovu začít driblovat;

- **krytí útočníka s míčem v pohybu (při driblingu)**
 - je pokročilejší obranná činnost, která vychází z dobrého zvládnutí ostatních obranných činností jednotlivce, kdy se v průběhu protihráčova driblingu obránce snaží pohybovat v co nejmenší vzdálenosti od něj, ale zároveň udržovat pozici zády ke koši (přesněji mezi hráčem a košem);
- **krytí útočníka před střelbou**
 - má v podstatě charakter bránění hráče s míčem, který má před driblingem, kdy si musí udržovat takovou vzdálenost, při které počítá nejen s únikem a přihrávkou, ale i brání střelbě zvednutou rukou, která je blíže soupeři.

OČJ v :

- **krytí útočníka s míčem**
 - jedná se o výpomoc spoluhráči, který brání útočníka s míčem, avšak za předpokladu, že má neustále přehled o protihráči, kterého brání;
- **krytí útočníka bez míče**
 - situace, kdy se obránce pohybuje v takové vzdálenosti od soupeře, aby mohl včas zareagovat na letící přihrávkou a zachytit ji nebo alespoň včas zaujmout postavení bránícího hráče při krytí útočníka s míčem před driblingem;
- **krytí útočníka při clonění**
 - obránce musí zaujmout takové postavení, při kterém může co nejefektivněji obejít clonu, případně obránce od clonícího hráče „přebere“ odcloněného soupeře.

4.2 Herní systémy

Herní systém je organizovaný vztah a činnosti hráčů jednoho družstva při předpokládané opozici soupeře. Systém hry je zaměřen na dosažení konečného cíle mužstva v utkání nebo na splnění dílčího úkolu v útoku nebo v obraně v jednotlivých úsecích hry.

Herní systém je charakterizován základním rozestavěním hráčů, z něhož vyplývají speciální funkce jednotlivců, konkretizují se vztahy mezi nimi, určují se možnosti skupinových činností a vyplývají požadavky na herní činnosti jednotlivce. Systém hry klade důraz na plánované využití činností jednotlivce a skupin. K tvorbě systému, což je dlouhodobá záležitost, přistupujeme vždy na základě znalostí úrovně herní způsobilosti všech hráčů družstva. Herní systém musí být dostatečně flexibilní, aby bylo možné při jeho realizaci v utkání brát v úvahu jak situaci soupeře (slabá místa, klíčoví hráči, systém hry, taktický plán, apod.), tak i vnější podmínky utkání (prostředí, publikum, důležitost utkání, rozhodčí, apod.).

Systém vyžaduje výčet nejdůležitějších a nejčastějších herních situací, k nimž může v utkání dojít. Pro každou důležitou situaci musí systém podávat obecnější směrnice vytyčující úlohy a postupy jednotlivců a skupin, zaměřené na usměrnění činnosti vlastního družstva a na ovlivnění činnosti soupeřova družstva.

Herní systémy, jak už to statně bývá u všech sportovních her, dělíme na útočné a obranné. Každý trenér má své vlastní systémy. Existuje řada obecných šablon, podle kterých můžeme herní systémy vytvořit, ale zpravidla vycházíme z možností družstva (Dobry, Velenský, 1980).

Mezi útočné systémy řadíme :

- přechod do rychlého protiútoků a jeho realizace
- následný protiútok („secondary break“)
- postupný útok (do osobní obrany, do zónové obrany)
- útok proti „presingové“ obraně (osobní, zónové)

- vhazování za koncovou čárou na útočné polovině
- vhazování za postraní čárou na útočné polovině
- vhazování za koncovou čárou na obranné polovině při „presingu“
- vhazování za postraní čárou na obranné polovině při „presingu“

Mezi obranné systémy patří :

- klasická osobní obrana jeden na jednoho (různé druhy odstupování, zdvojování, apod.)
- osobní „presing“
- klasická zónová obrana (různá rozestavení hráčů)
- zónový „presing“ (různá rozestavení hráčů)
- kombinovaná obrana

4.3 Herní kombinace

Herní kombinace chápeme jako spolupráci, která má do určité míry předepsaný začátek a částečně i průběh. Ale navzdory tomu je každý hráč povinný zaútočit na koš v okamžiku, kdy se soupeř dopustí chyby (i když poruší sled kombinace). Každá herní kombinace má různé varianty realizace jak v začátku, tak v průběhu i na jejím konci. Tyto varianty jsou mezi sebou logicky spojené. Zápasová praxe vyžaduje osvojení si aspoň dvou různých variant řešení. Kombinace je možné různě rozvíjet a přitom učit hráče vidět, rozhodovat se a jednat s ohledem na měnící se podmínky. Herní kombinace tedy představují konkrétní jednání dvou až pěti hráčů při řešení herních úkolů.

Podmínky vzniku a realizace herní kombinace jsou tyto:

- Identifikace herního úkolu skupiny zúčastněných hráčů.
- Komunikace mezi zúčastněnými hráči.
- Sladění herních záměrů a rozhodování zúčastněných hráčů.
- Časoprostorové sladění herních činností zúčastněných hráčů.

První zvláštností řešení herních úkolů skupinou hráčů je nutná současná intelektuální činnost celé skupiny, jež bývá označována jako *skupinové myšlení*. Úkolem každého jedince ve skupinovém myšlení je orientovat se v daném prostoru a prozkoumat a zjistit charakter činnosti spoluhráčů i soupeřů. V této orientační pátrací činnosti se rovněž jedná o zjištění shody mezi záměrem hráče a současně probíhajícími činnostmi zúčastněných hráčů.

Aby došlo ke sladění záměrů a realizaci činností, musí nastat jev, který Kričevskij označuje jako vstřícnou orientaci. Jeho výsledkem by měl být vznik skupinového modelu řešení, jehož základem jsou vzájemné individuální řešení konkrétní herní situace. Výsledky výzkumu skupinového myšlení prokázaly značné rozdíly mezi začínajícím a pokročilým hráčem. Hráč s míčem – začátečník – není schopen říci cokoli konkrétního o úmyslech spoluhráčů. U vyspělých hráčů se naopak

ukázalo, že každý jedinec v průběhu skupinového řešení předvídá činnosti spoluhráčů a koriguje vlastní úmysly, což podmiňuje vzájemné pochopení hráčů v ději utkání. Výsledky výzkumů naznačují směr působení na hráče při nácviku zdokonalování HK. „Druhou zvláštností řešení herních úkolů skupinou hráčů je vztah k prostoru a k prostorovému uspořádání. Rozvoj porozumění hráčů pro komplexní prostorové vztahy podporuje i rozvoj skupinového myšlení a vznik vstřícné orientace a je závislý především na tom, jak se bude měnit názor hráče – začátečníka na prostor. Psychologické výzkumy potvrzují, že začátečník vidí prostor i příslušné objekty v něm pouze svým pohledem a ze své perspektivy. Prostor popisuje naivně, jen v termínech sebe samého. Není schopen se vžít do role spoluhráče a uvědomit si, jak se asi spoluhráč dívá na něho a na jeho možnosti. Takové chování bývá považováno za projev egocentrismu a prostor, který začátečník vidí takto, je označován jako egocentrický. Rozvoj skupinového myšlení nutně vyžaduje, aby hráč začal postupně vidět prostor objektivně, což znamená vidět sebe samého také očima druhých. V herních kombinacích dochází k vazbě individuálních herních činností různého počtu zúčastněných hráčů. Vazba je buď současná nebo následná a je třeba právě v ní hledat kritická místa, na nichž závisí úspěšnost herních kombinací. Při popisu a určování herní situace, tj. faktorů ovlivňujících provedení herní kombinace, bereme v úvahu počet hráčů, kteří se na kombinaci aktivně podílejí nebo mají možnost do kombinace zasáhnout prostor, v němž se kombinace provádí (Dobrá, Velenský, 1980).

Útočné herní kombinace

1) kombinace založené na akci „Hod’ a běž“ = základní kombinace dvou hráčů

2) kombinace založené na přečíslení = vznikají z početní převahy útočníků nad obránci

- situace 2-1, 3-2
- zakončení rychlého protiútoků

3) kombinace založené na clonění = při těchto kombinacích využíváme dovoleného zadržení obránce v pohybu tak, aby nemohl sledovat svého útočníka

- clony na místě / v pohybu
- pasivní / aktivní clona
- vnitřní / boční / vnější clona
- clona bokem / čelem / zády
- clony jednoduché, řetězové, dvoj-trojclony
- clona do šířky / hloubky

Obranné herní kombinace

1) proklouzávání = obranná kombinace, při které zacloněný obránce proklouzává (probíhá) mezi spoluhráčem a clonícím soupeřem

- spoluhráč pomáhá uvolněním prostoru pro proklouznutí
- pohyb cvalem stranou
- snaha zůstat ve výhodném postavení vzhledem k vlastnímu koši

2) přebírání = obranná kombinace, při níž si obránci na určitou dobu vymění útočící hráče

3) obranný trojúhelník = obranná kombinace při stahování míčů v zónové obraně

4) obranné kombinace při početní převaze útočníků = 2-3

5) kombinace při zesilování obrany = kombinace, při kterých si hráči
vypomáhají v krytí prostoru kolem koše (zdvojování)

(Janík, Pětivlas, Funková, 2005)

II. výzkumná část

5 Hypotézy

H1: Předpokládáme, že po prvním otestování obou skupin žáků a studentů bude úroveň basketbalových herních dovedností na srovnatelné úrovni.

H2: Předpokládáme, že námi navržený výukový model bude, z hlediska fyzické i intelektové náročnosti, snadno aplikovatelný jak na základní škole, tak i na všeobecném víceletém gymnáziu.

H3: Předpokládáme, že u studentů vybraného gymnázia budou po druhém kole testování nejméně 10% zlepšení v jednotlivých sledovaných činnostech, než u žáků vybrané základní školy.

H4: Předpokládáme, že model výuky bude mít pozitivní vliv na rozvoj herních dovedností v basketbalu, a že po druhém testování budou soubory celkově vykazovat lepší výsledky.

H5: Předpokládáme, že náš výukový model i testové cvičení bude snadno pochopitelné a aplikovatelné i pro vyučujícího „ne-basketbalistu“ a jeho následná reflexe nám pomůže odstranit případné nedostatky.

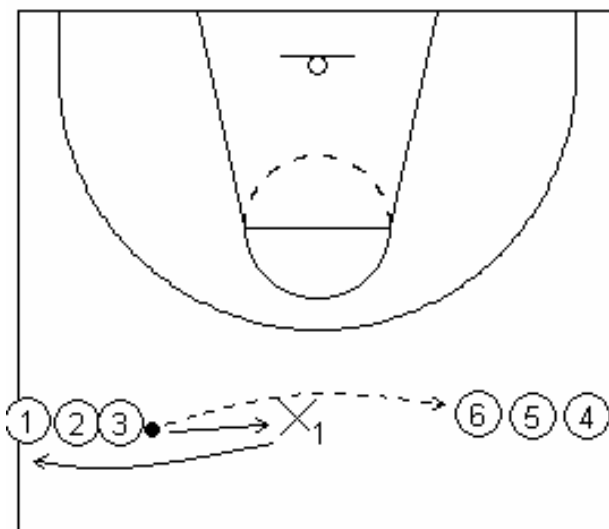
6 Vybraná průpravná cvičení k rozvoji herních činností jednotlivce v basketbalu

Pro optimální model výuky basketbalu žáků staršího školního věku není důležité, z důvodu nedostatečné časové dotace a množství žáků v hodině, klást velký důraz na všechny herní činnosti jednotlivce. Vycházíme samozřejmě z toho, že správnou techniku střílby, driblingu a přihrávek si již osvojili v dosavadním výukovém procesu a naším cílem je zdokonalit jednotlivé herní činnosti a propojit je do funkčního celku.

Zaměříme se pouze na ty nejdůležitější a to: vedení míče (dribling), uvolnění s míčem a bez míče, správná technika přihrávky a střílby a doskakování.

„PŘIHRÁVKY V LAJNĚ“

Obr. č. 1



Provedení:

- žáci stojí ve dvou zástupech proti sobě s jedním míčem a po směru šipky znázorněné na diagramu si jednoruč přes hlavu přihrávají
- po přihrávce ihned vybíhají do středu (X) a zpět s důrazem na zvýšení rychlosti běhu při jakémkoliv změně směru

Hlavní cíle cvičení:

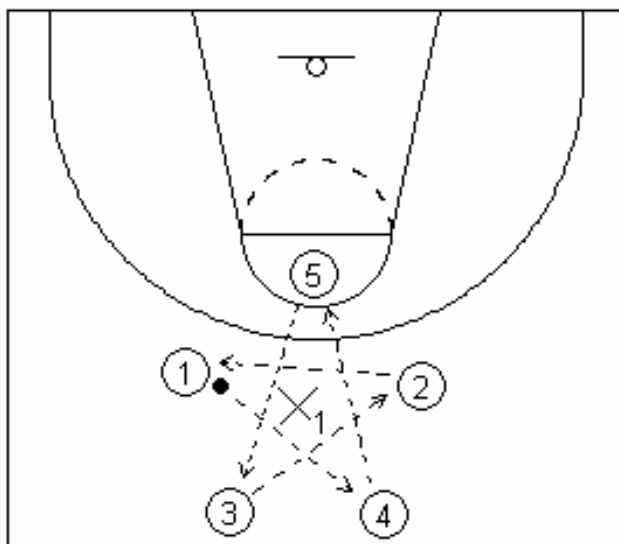
- zdokonalení přesnosti a správného provedení přihrávky v co nejkratším čase
- zvyšování rychlosti reakce po přihrávce spojené (pohyb do středu a zpět s důrazem na zvýšení rychlosti při každé změně směru)
- osvojení kombinace „hod' a běž“

Poznámky:

- v průběhu cvičení lze měnit způsob provedení přihrávky
- na místo běhu zpět do vlastního družstva pokračovat do protějšího zástupu, po přihrávce „vyšlápnout“ určenou čáru na hřišti apod.

„PŘIHRÁVKY VE HVĚZDĚ“

Obr. č. 2



Provedení:

- žáci stojí v rozestavení do hvězdy podle schématu a obouřuč trčením od prsou si přihrávají v určeném pořadí
- ihned po odehrání míče doběhnou do středu (písmeno X) a zpět

Hlavní cíle cvičení:

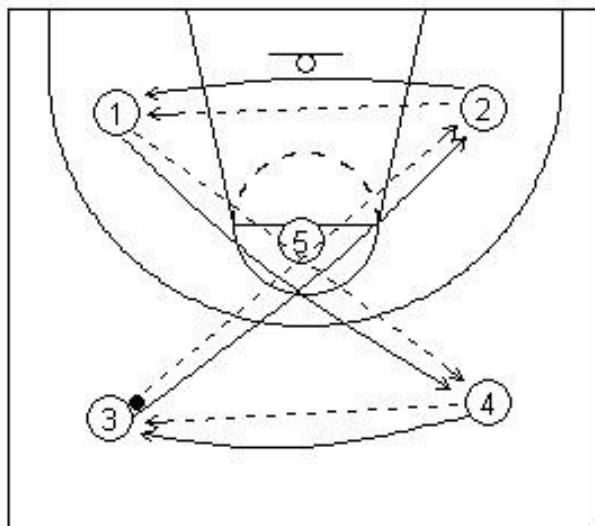
- zdokonalení přesnosti a správného provedení přihrávky v co nejkratším čase
- zvýšení rychlosti reakce po přihrávce spojené s uvolněním bez míče (pohyb do středu a zpět s důrazem na změnu rychlosti při každé změně směru)
- osvojení kombinace „hod“ a běž“

Poznámky:

- v průběhu cvičení lze měnit způsob provedení přihrávky, směr přihrávání, pořadí žáků apod.
- cvičení můžeme změnit v soutěž o dosažení nejvyššího počtu správně provedených přihrávek, nebo o dosažení určitého počtu přihrávek apod.

„PŘIHRÁVKY V PŘESÝPACÍ HODINÁCH“

Obr. č. 3



Provedení:

- žáci se rozestaví podle schématu a v určeném pořadí si přihrávají
- po přihrávce zaujmají pozici spoluhráče chytajícího míč („hod' a běž“)

Hlavní cíle cvičení:

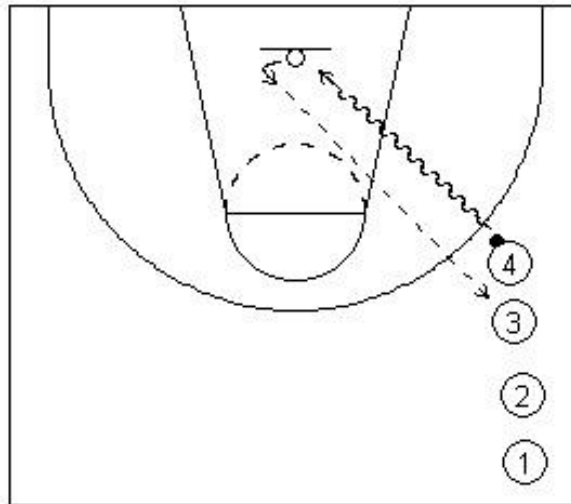
- zdokonalení přesnosti a správného provedení přihrávky v co nejkratším čase
- zvyšování rychlosti reakce po přihrávce
- osvojování kombinace „hod' a běž“
- procvičení obranného pohybu

Poznámky:

- měníme směr přihrávek, způsob přihrávání, množství míčů
- prosté přebíhání mezi pozicemi nahradíme obranným pohybem
- cvičení můžeme, pro zvýšení motivace, změnit v soutěž o dosažení nejvyššího počtu správně provedených přihrávek, co nejrychleji dosáhnout určitého počtu přihrávek apod.

„DVOJTAKT-DOSKOK“

Obr. č. 4



Provedení:

- žáci utvoří zástup na čáře „tříbodové“ vzdálenosti
- technicky správně a podle pravidel basketbalu zakončí útok dvojtaktem
- ihned po úspěšném i neúspěšném dvojtaktu se pokusí doskočit míč, aniž by se dotkl země
- po doskoku nahrává dalšímu hráči v pořadí

Hlavní cíle cvičení:

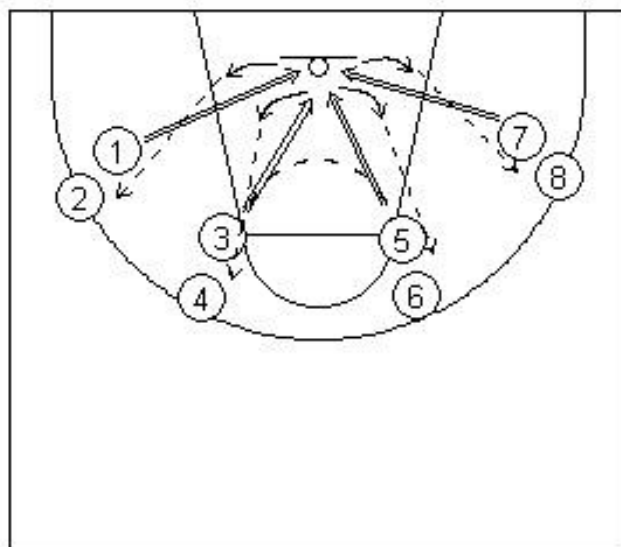
- správně zahájit dribling (uvolnění s míčem) a zakončit útok dvojtaktem, aniž by došlo k porušení pravidel basketbalu
- zlepšit orientaci pod košem a úspěšně doskočit míč po vlastní střelbě
- správně a přesně přihrát spoluhráči

Poznámky:

- dbáme na dodržování pravidel basketbalu (např. před zahájením běhu započít s driblováním jednou rukou)
- postupně měnit výchozí pozice (zprava, zleva, středem apod.)
- obměnit způsob zakončení po driblingu (střelba kolem vymezeného území, ze střední vzdálenosti, střelba z „trojky“)
- pro zpestření a pro zvýšení motivace žáků můžeme obodovat úspěšnou střelbu, doskok bez dopadu míče na zem a zakončit cvičení určitým počtem bodů (např. soutěž pro jednotlivce, družstva proti sobě apod.)

„PAPRSKOVÁ STŘELBA“

Obr. č. 5



Provedení:

- žáci vytvoří dvojice, trojice s míčem (podle celkového počtu) a rozestaví se kolem vymezeného území
- postupně, nebo najednou se snaží technicky správně zasáhnout míčem koš a skórovat
- po každé střele doskakují vlastní míč a nahrávají partnerovi, který se ihned po střele posouvá na určenou střeleckou pozici

Hlavní cíle cvičení:

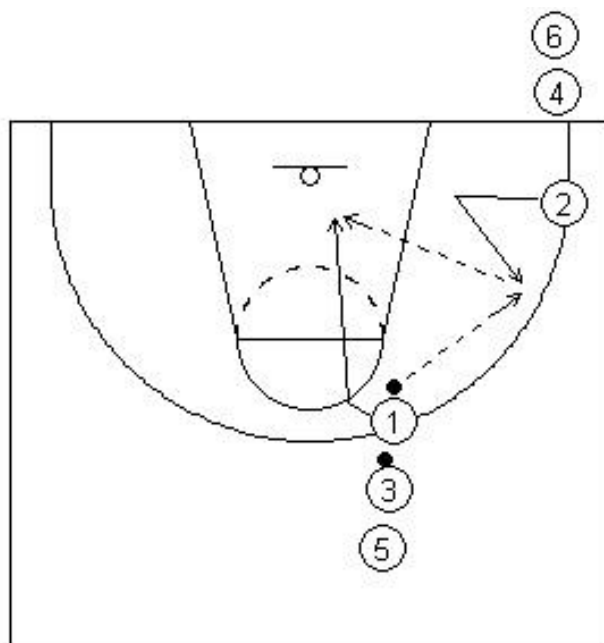
- zdokonalení správného technického provedení střelby na koš, doskakování a přihrávky
- zlepšení orientace pod košem ve vymezeném území („bedně, hrušce“)

Poznámky:

- po uplynutí určitého času, nebo dosaženého počtu košů změnit střelecké pozice a vzdálenost od koše
- pro zpestření a pro zvýšení motivace žáků můžeme obodovat úspěšnou střelbu, doskok bez dopadu míče na zem a zakončit cvičení určitým počtem bodů

„TROJÚHELNÍK - Δ“

Obr. č. 6



Provedení:

- žáci se postaví do zástupu ve středu hřiště na „trojkové“ čáře se dvěma míči a do druhého zástupu za koncovou čárou bez míčů
- cvičení začíná uvolněním „hráče2“ bez míče za koncovou čárou směrem na „trojku“, kde chytá přihrávku od „hráče1“ ve středu hřiště
- ten se ihned uvolňuje směrem do koše a po přihrávce od „hráče2“ zakončuje útok dvojtaktem
- „hráč2“ doskakuje míč a oba se zařadí do opačných zástupů

Hlavní cíle cvičení:

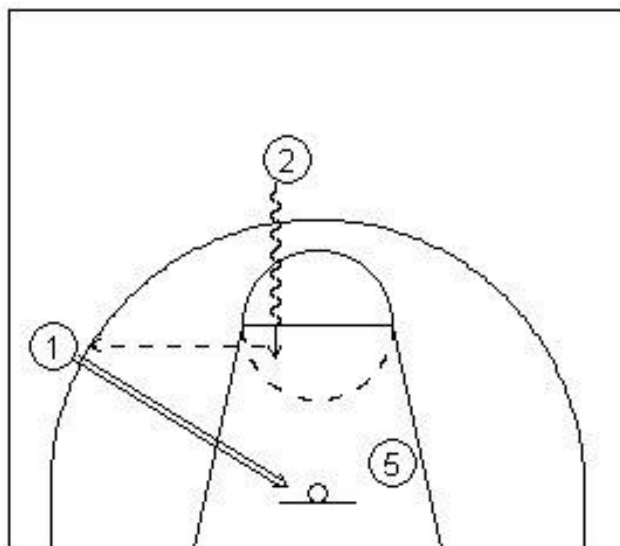
- zkombinování jednotlivých herních činností jednotlivce do funkčního útočného celku (uvolnění bez míče, přihrávka, dribling, střelba na koš)
- zlepšení orientace na hřišti v útočné fázi hry

Poznámky:

- dbáme na dodržování pravidel basketbalu
- měníme způsoby zakončení, vzdálenost, směry uvolnění bez míče apod.

„DŮRAZ NA ÚTOČNÝ DOSKOK“

Obr. č. 7



Provedení:

- žáci se postaví dle schématu (při větším počtu vytvoří zástupy)
- cvičení začíná driblingem „hráče2“ na čáru trestného hoďu odkud přihrává „hráči1“, který zakončuje střelbou za tři body
- ihned po střele začíná, v rámci pravidel basketbalu, „souboj“ o doskok mezi všemi třemi hráči
- po doskoku se hráči posunou do dalšího zástupu ve směru hodinových ručiček

Hlavní cíle cvičení:

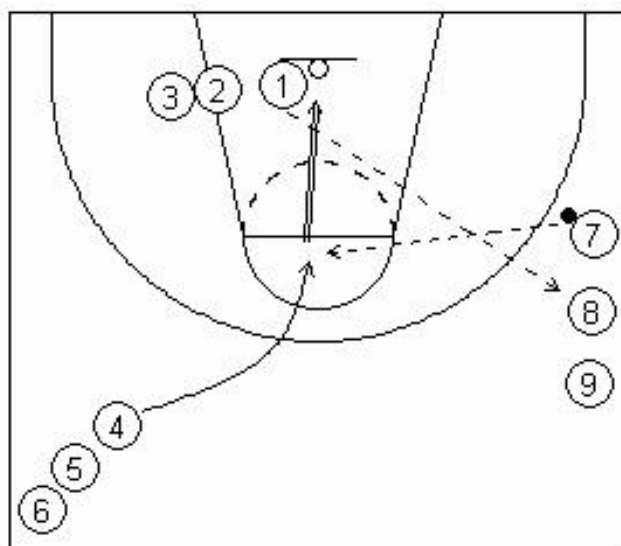
- zkombinování jednotlivých herních činností jednotlivce s důrazem na doskočení míče
- trénování důrazu v útočné hře (snaha získat míč dříve než soupeř)

Poznámky:

- během cvičení měníme místa zahájení útoku a střelby
- z prostého cvičení vytvoříme soutěž, abychom zvýšili motivaci žáků

„KŘÍŽENÍ“

Obr. č. 8



Provedení:

- žáky rozdělíme do třech zástupů podle schématu
- „hráč4“ se bez míče uvolní do prostoru čáry trestného hodu, kde chytá přihrávku od „hráče7“ a střílí na koš
- „hráč1“ doskakuje vystřelený míč a co nejrychleji a přesně nahrává „hráči8“
- všichni aktivní hráči se poté posouvají do zástupu ve směru hodinových ručiček (tzn. „hráč4“ pod koš, „hráč1“ doprava na čáru tříbodové vzdálenosti, „hráč7“ doleva blíže k půlící čáře)
- „hráč5“ zahajuje další kolo cvičení spolu s přihrávkou „hráče1“ na „hráče8“

Hlavní cíle cvičení:

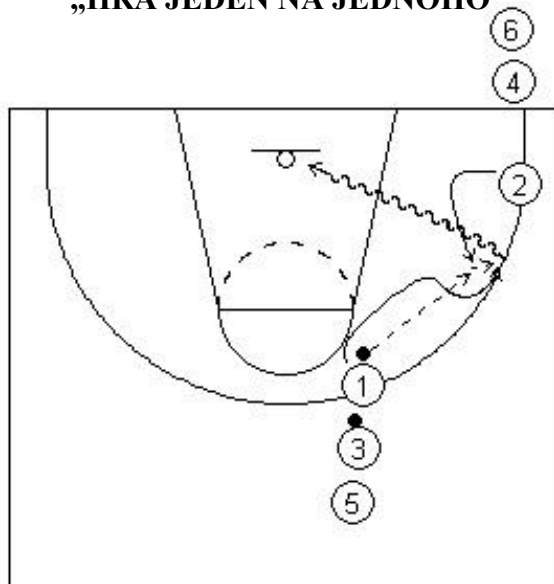
- zdokonalení uvolnění bez míče, střelby, aktivní doskakování a přihrávání ve vyšší rychlosti průběhu cvičení

Poznámky:

- stále klademe důraz na změny rychlosti při změně směru během uvolnění hráče bez míče
- měníme herní podmínky cvičení (např. zapojíme druhý míč apod.)
- zvýšíme náročnost cvičení (např. „hráč7“ po přihrávce brání hráče s míčem)

„HRA JEDEN NA JEDNOHO“

Obr. č. 9



Provedení:

- žáky rozestavíme do dvou zástupů podle schématu
- po uvolnění „hráče2“ chytá přihrávku od „hráče1“ v prostoru tříbodové vzdálenosti
- ihned po odehrání míče se „hráč1“ uvolňuje směrem k míči do útočného postavení čelem k „hráči2“
- „hráč2“ předává „hráči1“ míč, čímž se stává obráncem a začíná útok s následným soubojem o doskok
- po úspěšné střelbě nebo doskoku se žáci zařadí do druhého družstva

Hlavní cíle cvičení:

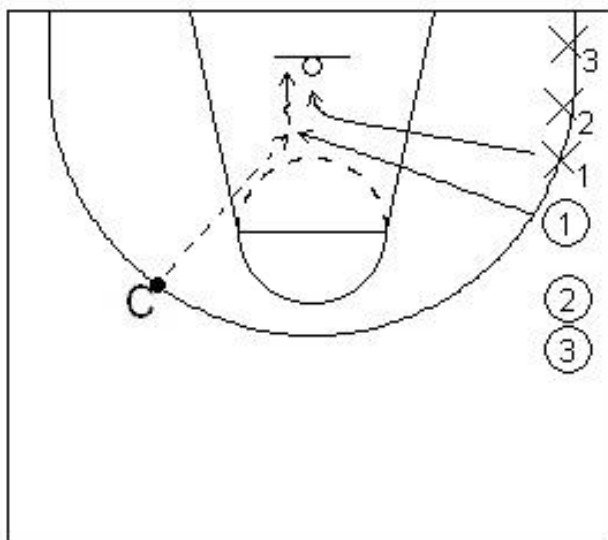
- uvolnění hráče s míčem proti obránci
- osvojení obranné činnosti a komplexnějšího pohledu na hru
- aktivní doskakování míče po střelbě společně s bránícím hráčem

Poznámky:

- dbáme na rozvoj herních činností jednotlivce při obranné činnosti (zvláště správný obranný postoj, optimální vzdálenost od útočícího hráče a postavení čelem k útočníkovi mezi ním a košem)
- při větším počtu žáků můžeme vytvořit na druhé polovině hřiště další dva zástupy, které budou cvičit střídavě, aby nedošlo ke zranění
- pro zvýšení motivace žáků doplníme cvičení soutěží mezi jednotlivci apod.

„HRA JEDEN NA JEDNOHO POD KOŠEM“

Obr. č. 10



Provedení:

- žáci vytvoří dva zástupy bez míče na „trojkové“ čáře podle schématu
- učitel (trenér – coach „C“) stojí s míčem na protější straně hřiště, kde čeká na uvolnění „hráče1“ od „obránceX1“ do vymezeného území („bedny“) pod koš
- při chycení míče „hráčem1“ začíná hra jeden na jednoho ve vymezeném území („bedně“) s následným soubojem o doskok
- po úspěšné střelbě nebo doskoku se žáci zařadí do druhého družstva

Hlavní cíle cvičení:

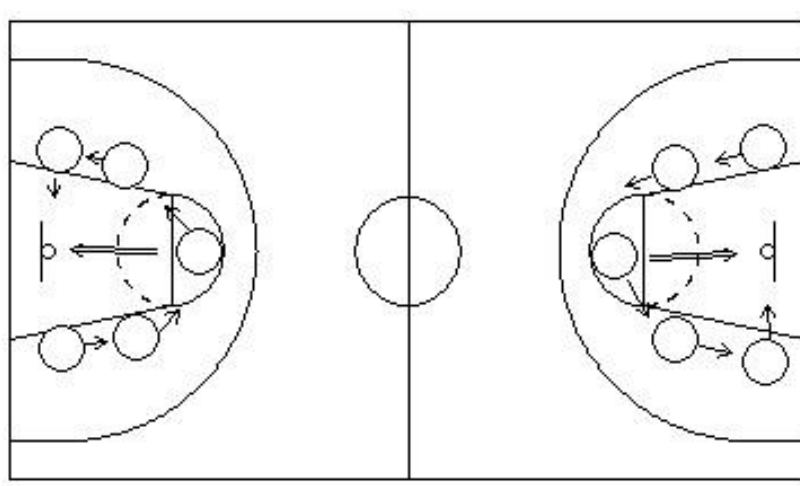
- zdokonalení uvolnění s míčem i bez míče a hry proti bránícímu hráči
- zdokonalení obranné činnosti a komplexnějšího pohledu na hru
- aktivní doskakování míče po střelbě společně s bránícím hráčem

Poznámky:

- dbáme na důkladné uvolnění bez míče, přesnou a jistou přihrávku hráči do vymezeného území

„TRESTNÉ HODY“

Obr.č. 11



Provedení:

- žáci se rozestaví kolem vymezeného území podle značek pro doskakování při trestných hodech
- hráč na čáře trestného hodu technicky správně a podle pravidel basketbalu hází trestné hody (vždy minimálně dvě, nebo dokud se mu daří skórovat)
- po každém hodu začíná souboj o doskok (obranný i útočný v závislosti na postavení jednotlivých hráčů)
- do odházení trestných hodů se hráči otočí o jednu pozici vpravo, vlevo (mění se obránci a útočníci)

Hlavní cíle cvičení:

- střelení a proměňování trestných hodů (technicky správně a dle pravidel basketbalu)
- zlepšení orientace na značkách kolem vymezeného území
- aktivní snaha doskočit míč (při obranném i útočném doskakování)

Poznámky:

- dbáme na dodržování pravidel basketbalu (zejména přešlapy při střelbě a z pozic pro doskakování ostatních hráčů)
- pro zvýšení motivovanosti žáků zařadíme soutěž ve střelbě a doskakování
- pro větší náročnost můžeme začlenit další hráče na „trojkovou“ čáru a zapojit je do cvičení (pro kompletní simulaci herní situace)

6.1 Návrh modelu výuky basketbalu pro jedno pololetí školního roku

Následující model výuky skládající se z výše vybraných průpravných cvičení by měl maximálně zefektivnit výuku basketbalu v hodinách tělesné výchovy a plně zdokonalit komplexní pojetí hry, jako takové i jednotlivé herní činnosti jednotlivce v basketbalu, na které jsme se zaměřili, a to : vedení míče, dvojtakt, střelba na koš, přihrávání, obranná činnost, doskakování. Model je koncipován do pěti měsíců po čtyřech až pěti vyučovacích hodinách věnovaných basketbalu. Do úvodní části hodiny vždy zařadíme optimální cvičení podle uvážení (např. štafetové běhy s míčem, „přihrávanou“, hru na koš bez driblingu apod.)

Cvičení uváděné v tabulkách níže jako „HRA“, které jsme v části práce určené průpravným cvičením neuvedli, myslíme krátké utkání řízené učitelem.

Tabulka č. 1 (vzorová příprava na hodinu viz příloha č.2)

1. měsíc

1.hodina	„LAJNA“	„HVĚZDA“	„DVOJTAKT“	„PAPRSEK“
2.hodina	„LAJNA“	„HVĚZDA“	„DVOJTAKT“	„PAPRSEK“
3.hodina	„HVĚZDA“	„DVOJTAKT“	„Δ“	„HRA“
4.hodina	„DVOJTAKT“	„PAPRSEK“	„1 NA 1“	„ŠESTKY“
5.hodina	„PAPRSEK“	„DVOJTAKT“	„Δ“	„HRA“

Tabulka č. 2

2. měsíc

6.hodina	„HVĚZDA“	„DVOJTAKT“	„1 NA 1“	„ŠESTKY“
7.hodina	„X HODINY“	„PAPRSEK“	„Δ“	„HRA“
8.hodina	„HVĚZDA“	„DVOJTAKT“	„PAPRSEK“	„HRA“
9.hodina	„X HODINY“	„U DOSKOK“	„1 NA 1“	„PAPRSEK“
10.hodina	„PAPRSEK“	„DVOJTAKT“	„U DOSKOK“	„HRA“

Tabulka č. 3

3. měsíc

11.hodina	„PAPRSEK“	„1 NA 1“	„1 NA 1 DOLE“	„HRA“
12.hodina	„ŠESTKY“	„KŘÍŽ“	„Δ“	„HRA“
13.hodina	„X HODINY“	„DVOJTAKT“	„KŘÍŽ“	„U DOSKOK“
14.hodina	„ŠESTKY“	„PAPRSEK“	„1 NA 1“	„Δ“
15.hodina	„HVĚZDA“	„DVOJTAKT“	„Δ“	„HRA“

Tabulka č. 4

4. měsíc

16.hodina	„KŘÍŽ“	„1 NA 1“	„PAPRSEK“	„HRA“
17.hodina	„Δ“	„1 NA 1 DOLE“	„ŠESTKY“	„HRA“
18.hodina	„KŘÍŽ“	„1 NA 1“	„Δ“	„HRA“
19.hodina	„PAPRSEK“	„1 NA 1 DOLE“	„U DOSKOK“	„HRA“
20.hodina	„ŠESTKY“	„1 NA 1“	„KŘÍŽ“	„HRA“

Tabulka č. 5

5.měsíc

21.hodina	„KŘÍŽ“	„1 NA 1 DOLE“	„1 NA 1“	„HRA“
22.hodina	„1 NA 1“	„Δ“	„PAPRSEK“	„HRA“
23.hodina	„ŠESTKY“	„1 NA 1“	„KŘÍŽ“	„HRA“
24.hodina	„Δ“	„ŠESTKY“	„PAPRSEK“	„HRA“
25.hodina	„KŘÍŽ“	„1 NA 1“	„1 NA 1 DOLE“	„HRA“

Pro porozumění uvádíme přesné názvy vybraných průpravných cvičení, kterým jsme, pro jednoduchost, v tabulkách uvedli jiné názvy.

Tabulka č. 6

Pracovní názvy průpravných cvičení

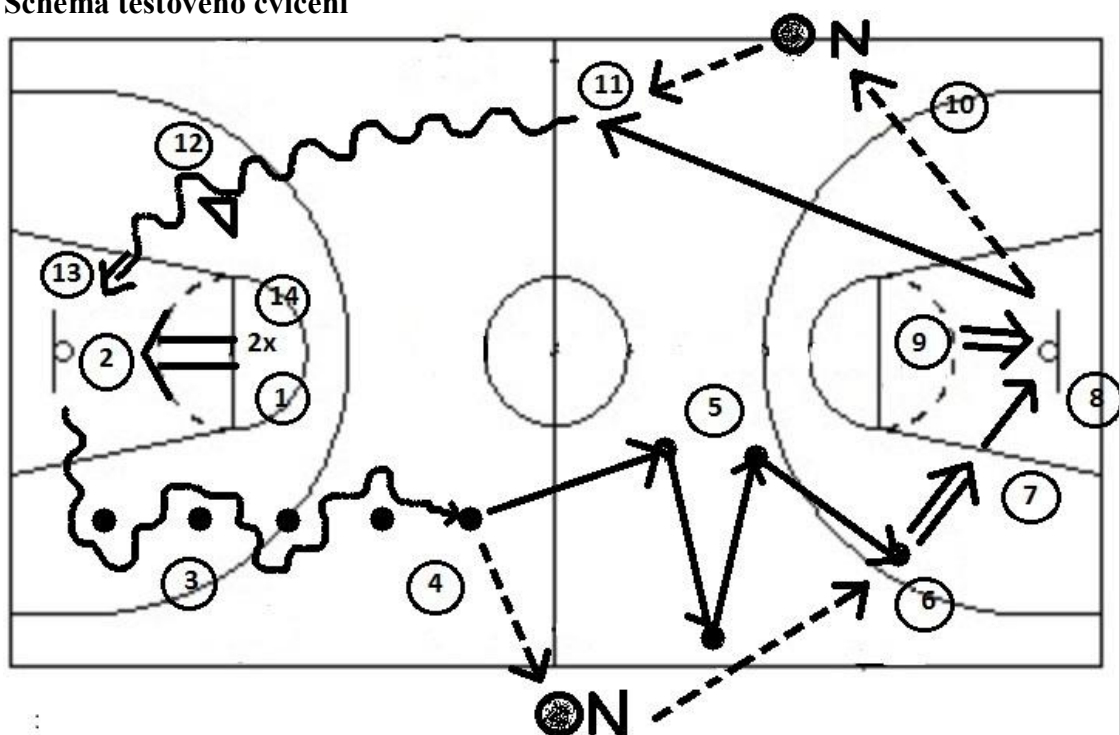
„LAJNA“	průpravné cvičení „přihrávky v lajně“
„HVĚZDA“	průpravné cvičení „přihrávky ve hvězdě“
„DVOJTAKT“	průpravné cvičení „dvojtakt-doskok“
„PAPRSEK“	průpravné cvičení „paprsková střelba“
„1 NA 1“	průpravné cvičení „hra jeden na jednoho“
„ŠESTKY“	průpravné cvičení „trestné hody“
„HRA“	cvičení uváděné v tabulkách výše jako „HRA“, které jsme v části diplomové práce určené průpravným cvičením neuvedli, myslíme krátké utkání řízené učitelem.
„X HODINY“	průpravné cvičení „přihrávky v přesýpacích hodinách“
„U DOSKOK“	průpravné cvičení „důraz na útočný doskok“
„1 NA 1 DOLE“	průpravné cvičení „hra jeden na jednoho pod košem“
„KŘÍŽ“	průpravné cvičení „křížení“

7 Návrh a detailní popis testového cvičení

Naše testové cvičení je sestaveno tak, abychom ověřili herní činnosti jednotlivce v basketbalu u žáků staršího školního věku v komplexní rovině, s větším důrazem na ofenzivní fázi hry, kde nedochází pouze k jednorázovému testování střelby a dalších herních činností. V tomto herním cvičení bychom měli otestovat žáky jak dalece jsou schopni využít osvojené herní dovednosti, a to pohyb po celém hřišti, vedení míče, střelbu na koš, střelbu trestných hodů, obranný pohyb, přihrávání a chytání míče i doskakování. Cílem cvičení je technicky správně a v co nejkratším čase projít trasu vyznačenou na schématu a úspěšně, tzn. bez porušení pravidel hry, je propojit do funkčního celku. Během celého cvičení měříme čas a zaznamenáváme body, kterých žák v průběhu dosáhl, tzn. body ze střelby a za úspěšně doskočené míče (aktivní snaha o doskočení míče je důležitým faktorem výrazně ovlivňující každé basketbalové utkání, proto je každý doskočený míč, v našem případě ten, který nedopadne na zem, obodován). Kromě bodů za úspěšné pokusy a doskoky zaznamenáváme také porušení pravidel hry. Každou takovou chybu hodnotíme záporným bodem.

obr. č. 12

Schéma testového cvičení



Celkem tedy sledujeme tyto tři věci :

- **čas, za který žák (student) prošel testovým cvičení**

Čas začínáme stopovat ihned po vystřelení míče, tzn. v okamžiku, kdy hráč pouští míč z rukou a zastavujeme ve stejném okamžiku na konci testového cvičení.

- **body ze střelby a z doskoku („plus“ body)**

Každý vstřelený koš obodujeme stejně jako při utkání, tzn. jeden bod za úspěšný trestný hod a dva body za jakýkoliv další pokus (střelbu z „tříbodové“ vzdálenosti nehodnotíme). Každý doskočený míč, který nedopadne na zem, znamená jeden bod.

- **záporné body („minus“ body)**

Jakékoliv porušení pravidel basketbalu znamená pro žáka (studenta) jeden záporný bod. Jelikož v testovém cvičení žáci (studenti) aktivně nebrání protihráče nemusíme sledovat fauly a můžeme se více soustředit na porušení pravidel o krocích ve fázi přechodu do driblingu, po doskoku nebo přihrávce a správné vedení míče (pozor na přerušovaný dribling, přenášení míče, apod.).

Detailní popis testového cvičení

1. žák (student) začíná střelbou na koš na čáře trestného hodu (stejně jako při utkání je úspěšný pokus ohodnocen jedním bodem)
2. ihned po střele se žák (student) pokouší doskočit míč před jeho dopadem na zem (+1 bod)
3. po doskočení míče zahajuje dribling po vyznačené trase mezi kužely
4. u pátého kuželu přihrává nahrávači obouruč trčením od prsou
5. po přihrávce přechází do pohybu v obranném postoji po vyznačené trase mezi kužely
6. žák zpracovává přihrávku od nahrávače
7. žák (student) bez zahájení driblingu střílí na koš ze střední vzdálenosti (stejně jako při utkání je úspěšný pokus ohodnocen dvěma body)
8. ihned po střele se žák (student) pokouší doskočit míč před jeho dopadem na zem (+1 bod)
9. po doskočení míče žák střílí na koš (stejně jako při utkání je úspěšný pokus ohodnocen dvěma body)
10. přihrávka na druhého nahrávače
11. zpracování přihrávky a přechod do driblingu
12. zakončení útoku dvojtaktem přes obránce, který pouze „stínuje“ útočníkův pohyb (stejně jako při utkání je úspěšný pokus ohodnocen dvěma body)
13. doskočení míče bez dopadu na zem (+1 bod)
14. cvičení je ukončeno střelbou trestného hodu (stejně jako při utkání je úspěšný pokus ohodnocen jedním bodem)

8 Výzkum

V našem výzkumu jsme se zaměřili na základní herní dovednosti žáků a studentů staršího školního věku ve vybraných školách. Jak jsme již výše uvedli, jedná se o experiment s pomocí vytvořeného testového cvičení, ve kterém jsme zjišťovali úroveň herních dovedností v basketbalu na začátku pololetí a po aplikaci námi zvolených průpravných cvičení i na konci pololetí. Obě skupiny (skupina A, skupina B) byly otestovány a z výsledků jsme získali základní údaje o úrovni herních dovedností v basketbalu v námi sledovaných činnostech. Navrhovaný model výuky byl sestaven tak, aby mohl být použit jakýmkoliv učitelem tělesné výchovy bez ohledu na jeho hlavní zaměření a zkušenosti. Obě skupiny a tudíž i oba vyučující aplikovali stejné testové cvičení, stejná průpravná cvičení při stejné časové dotaci hodin tělesné výchovy.

8.1 Testované skupiny

Skupina A (studenti kvarty Gymnázia Nad Kavalírkou, Praha 5)

Počet studentů : 15

Počet hodin TV týdně: 2

Vyučující: hlavní zaměření - basketbal

Skupina B (žáci deváté třídy ZŠ Písnická, Praha 4)

Počet studentů : 21

Počet hodin týdně : 2

Vyučující: hlavní zaměření - moderní taneční formy

8.1.1 Zmapování výuky basketbalu v hodinách TV ve vybraných školách a gymnáziích

Námi vybraná základní škola a víceleté všeobecné gymnázium má poměrně dobré podmínky pro výuku basketbalu v hodinách TV. První jmenovaná ZŠ disponuje relativně velkou tělocvičnou, která dosahuje rozměrů nutných pro soutěžní basketbalová utkání i dostačujícím sportovním vybavením, čímž myslíme alespoň jeden basketbalový míč do dvojice žáků. Naproti tomu vybrané gymnázium má prostory pro výuku TV sice rozsáhlé, ale co do velikosti prostor podprůměrné, avšak počet basketbalových míčů je dostačující. Velikost prostor ovšem není limitující faktor pro naše průpravné cvičení a stejně tak materiální vybavení. Vzhledem k těmto podmínkám je výuka basketbalu v hodinách TV poměrně kvalitní a herní dovednosti žáků v basketbalu jsou na průměrné úrovni, čímž myslíme, že žáci zvládají základní herní činnosti jednotlivce, jako je driblink, dvojtakt a střelba na koš. Celkově není výkon žáků ani zdaleka stoprocentní. Pouze tři z deseti pokusů (zahájení driblinku-pohyb s míčem-dvojtakt-střelba na koš) skončí bez porušení pravidel a co do počtu vstřelených košů je tato úspěšnost ještě nižší. Žáci mají osvojeny základní herní dovednosti, ale jejich schopnosti a dovednosti, u většiny z nich, by mohli být mnohem efektivněji rozvíjeny i v rámci hodin TV.

8.2 Metodika (experiment, testování)

Pro náš výzkum jsme zvolili metodu experimentu, jelikož náš model výuky i testové cvičení jsou použitelné nejen u vybraných skupin. Pro testování jsme vytvořili vlastní testové cvičení, ve kterém klademe důraz na všechny sledované herní činnosti.

V první řadě otestujeme obě skupiny na začátku pololetí, abychom zjistili úroveň herních dovedností, konkrétněji popsanou v kapitole o testovém cvičení. Tyto vstupní informace porovnáme po skončení experimentu, v jehož průběhu aplikujeme náš model výuky s výstupními informacemi, které zjistíme opakovaným testováním na konci pololetí. Všechna data získaná v průběhu experimentu podrobně zpracujeme v kapitole o souhrnu výsledků v další části práce.

8.3 Metody statistické analýzy

Přehled základních popisných charakteristik výkonnosti testovaného souboru:

1. charakteristiky úrovně výkonů testovaného souboru (míry polohy)
 - a) aritmetický průměr (součet výsledků n osob dělený jejich počtem)
$$\bar{x} = 1/n (x_1 + x_2 + \dots + x_n)$$
 - b) medián m (prostřední výsledek mezi výsledky uspořádanými podle velikosti)
 - c) modus M (je výsledek testu, který se nejčastěji opakuje)

2. charakteristiky vyrovnanosti výkonů v testovaném souboru (rozptýlení výsledků)
 - a) rozptyl (průměrná velikost odchylek hodnot znaku od aritmetického průměru)
$$s^2 = 1/n \cdot \sum (x_i - \bar{x})^2$$
 - b) směrodatná odchylka (směrodatná odchylka a rozptyl jsou vždy čísla nezáporná, jsou rovny nule, když výsledek všech osob jsou stejné, tj. výkony v souboru jsou zcela vyrovnané)
$$s = \sqrt{1/n \cdot \sum (x_i - \bar{x})^2}$$

Testování významnosti dvou výběrových průměrů a rozptylů

T-test

Jedním ze způsobů, jak můžeme měřit testování hypotéz, je srovnání dvou výběrů s rozsahy n_1 a n_2 z hlediska jejich vypočtených průměrů X_1 a X_2 . Ověřujeme, zda rozdíl mezi hodnotami X_1 a X_2 je pouze náhodný, nebo je-li s určitou pravděpodobností zákonitý. Zjišťujeme, zda tyto dva výběry patří do jednoho základního souboru, tj. do jedné populace, či nikoli. Srovnáváme měření, z nichž byly získány výběrové průměry X_1 a X_2 , mohou pocházet jednak ze dvou nezávislých výběrů a rozsahy n_1 a n_2 , kde mezi jednotkami prvního a druhého výběru není nic společného, a jednak se může jednat o měření s průměry X_1 a X_2 , získanými opakovaným měřením u jednoho a téhož výběrového souboru s rozsahem n . Mluvíme pak o závislých výběrech, nebo tzv. párových hodnotách. Je-li např. nositelem nějaké změny ve sportovní výkonnosti jedince (od něhož máme vždy dvojici opakovaně naměřených údajů), pak jde o výběry závislé (ČELIKOVSKÝ, 1979).

K testování rozdílu mezi výběrovými průměry slouží T-test. Podle toho, zda jsou rozptyly shodné nebo neshodné, a podle toho, zda je měření závislých nebo nezávislých měření můžeme použít jednu ze tří modifikací T-testu:

- 1) T-test pro nezávislé výběry, se shodnými rozptyly
- 2) T-test pro nezávislé výběry, s různými rozptyly
- 3) T-test pro párové hodnoty závislých výběrových souborů, tzv. párový T-test

Pro námi naměřené hodnoty získané u závislých výběrových skupin uvedených v této práci určíme aritmetický průměr, směrodatnou odchylku a párový T-test.

9 Souhrn výsledků

SKUPINA „A“
(studenti kvarty vybraného gymnázia)

Tabulka č. 7 První testování A (začátek pololetí)

číslo subjektu	Čas	+ body	- body
1A	01:14,0	6	1
2A	01:10,6	3	0
3A	01:07,0	8	2
4A	01:06,3	5	3
5A	01:11,2	4	1
6A	01:10,8	4	3
7A	01:15,9	6	2
8A	01:18,6	7	2
9A	01:06,2	6	1
10A	01:20,3	2	4
11A	01:27,5	3	5
12A	01:19,4	0	2
13A	01:28,5	2	2
14A	01:25,2	1	1
15A	01:14,1	4	3
Směrodatná odchylka	7,294	2,205	1,258
Celkem (aritmetický průměr)	18:55,6 (Ø 1:15)	61 (Ø 4,1)	32 (Ø 2,1)

SKUPINA „A“
(studenti kvarty vybraného gymnázia)

Tabulka č.8 Druhé testování A (konec pololetí)

Číslo subjektu	Čas	+ body	- body
1A	01:10,5	8	0
2A	01:11,8	4	0
3A	01:10,8	8	1
4A	01:08,2	6	2
5A	01:15,7	6	2
6A	01:12,0	7	3
7A	01:12,2	8	1
8A	01:14,8	8	2
9A	01:04,2	7	2
10A	01:17,7	9	3
11A	01:30,2	5	4
12A	01:24,1	4	1
13A	01:30,6	6	3
14A	01:25,9	2	2
15A	01:10,7	6	0
Směrodatná odchylka	7,816	1,843	1,181
Celkem (aritmetický průměr)	18:59,4 (Ø 1:16)	94 (Ø 6,2)	26 (Ø 1,7)

Výsledek T-testu všech proměnných skupiny A : 0,819515

SKUPINA „B“
(Žáci devátého ročníku vybrané základní školy)

Tabulka č.9 První testování B (začátek pololetí)

Číslo subjektu	čas	+ body	- body
1B	01:39,2	5	1
2B	01:42,1	5	2
3B	01:38,3	6	1
4B	01:47,6	5	0
5B	01:46,5	6	1
6B	01:38,9	8	0
7B	01:49,2	3	3
8B	01:53,7	5	2
9B	01:50,6	0	3
10B	01:48,3	4	3
11B	01:52,2	4	2
12B	01:54,8	3	4
13B	01:40,2	5	0
14B	01:55,7	2	1
15B	01:46,9	4	1
16B	01:49,2	2	2
17B	01:46,8	5	1
18B	01:52,2	0	3
19B	01:59,7	2	3
20B	02:00,8	3	4
21B	02:02,9	4	4
Směrodatná odchylka	6,983	1,910	1,290
Celkem (aritmetický průměr)	38:15,8 (Ø 1:49)	81(Ø 3,9)	41(Ø 2)

SKUPINA „B“
(Žáci devátého ročníku vybrané základní školy)

Tabulka č. 10 Druhé testování B (konec pololetí)

číslo subjektu	čas	+ body	- body
1B	01:35,2	4	0
2B	01:39,5	2	2
3B	01:37,7	6	1
4B	01:43,2	6	1
5B	01:39,8	4	0
6B	01:34,2	8	0
7B	01:50,2	4	2
8B	01:50,5	6	2
9B	01:47,1	3	2
10B	01:40,5	9	1
11B	01:54,8	6	3
12B	02:00,1	6	1
13B	01:49,2	7	0
14B	02:03,7	4	2
15B	01:44,4	5	1
16B	02:04,6	5	1
17B	01:40,7	5	0
18B	01:53,2	4	2
19B	01:53,9	6	2
20B	01:48,4	2	2
21B	01:59,2	5	2
Směrodatná odchylka	8,893	1,716	0,881
Celkem (aritmetický průměr)	37:50,1 (Ø1:48)	107 (Ø 5,1)	27 (Ø 1,3)

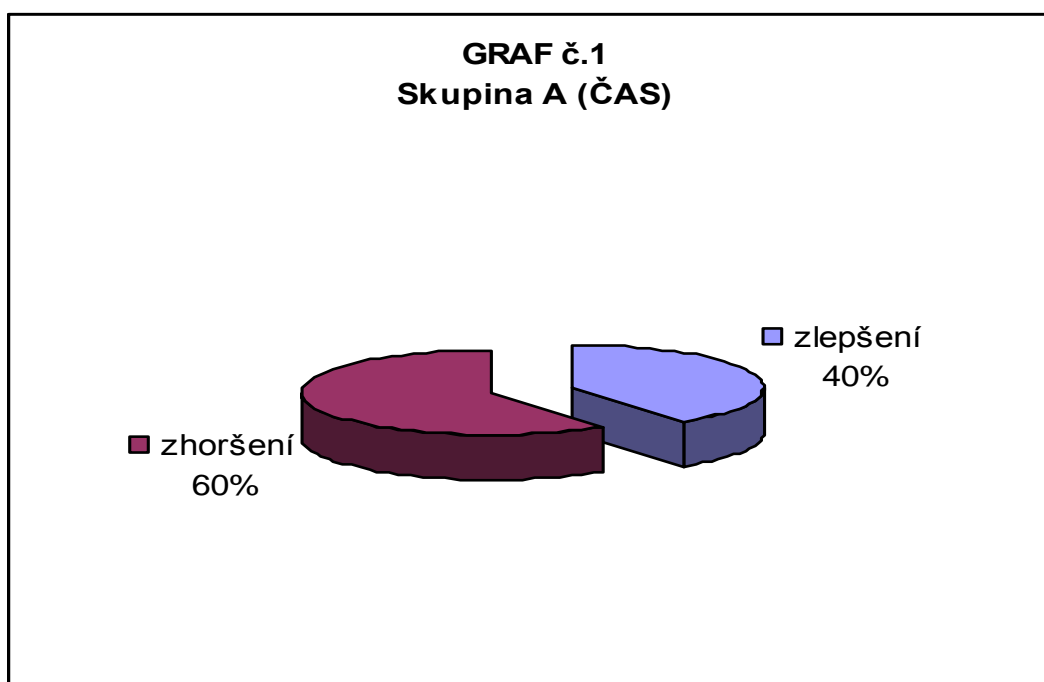
Výsledek T-testu všech proměnných skupiny B : **0,980741**

Výsledek T-testu pro první testování skupiny A i B : 0,146698

Výsledek T-testu pro druhé testování skupiny A i B : 0,215493

9.1 Výsledky výzkumu, grafy

Z předchozí části práce, ve které jsme zaznamenali výsledky z testových cvičení, vyplývá, že se průměrný čas všech testovaných subjektů u obou skupin prakticky nezměnil. Jednotlivé časy u konkrétních subjektů se na začátku a na konci čtvrtletí u většiny subjektů mění jen nepatrně, a i když se průměrný čas celé skupiny před a po nácviku prakticky nezmění, tak větší část testovaných ve skupině A má horší čas než při prvních pokusech (viz GRAF č.1).

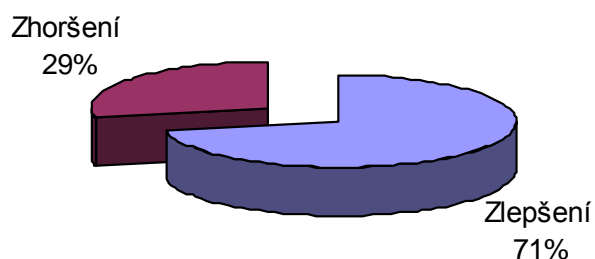


Tabulka č.11 ČAS

Zlepšení	6x
Zhoršení	9x

Stejně tomu je i u skupiny B, tedy z hlediska celkového průměrného času, který se zlepšil o jednu vteřinu. To se může na první pohled zdát jako nepatrný posun k lepšímu, ale z hlediska jednotlivých časů to je velmi podstatné, neboť oproti skupině A tři čtvrtiny testovaných ze skupiny B svoje časy zrychlily (viz GRAF č.2).

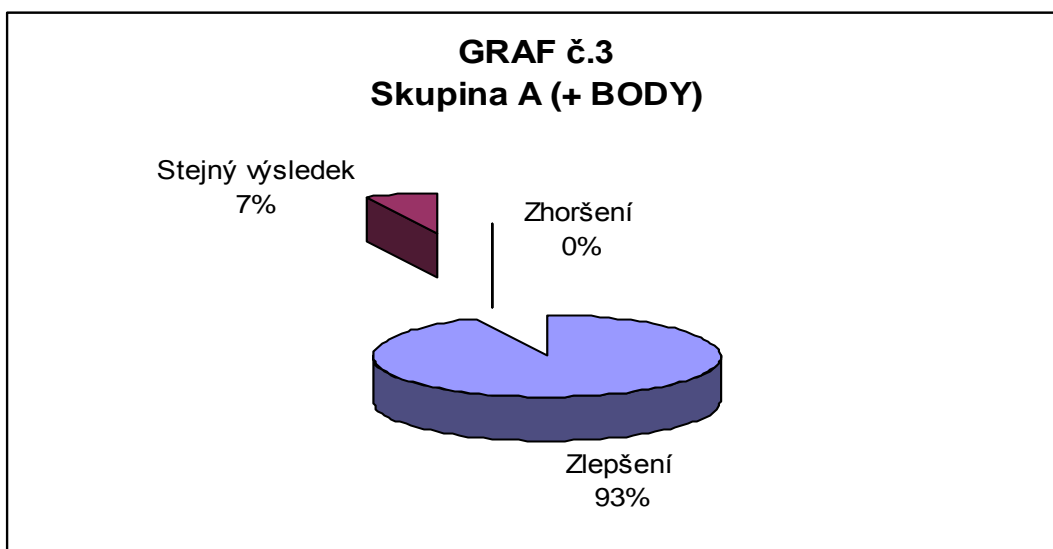
GRAF č.2
Skupina B (ČAS)



Tabulka č.12 ČAS

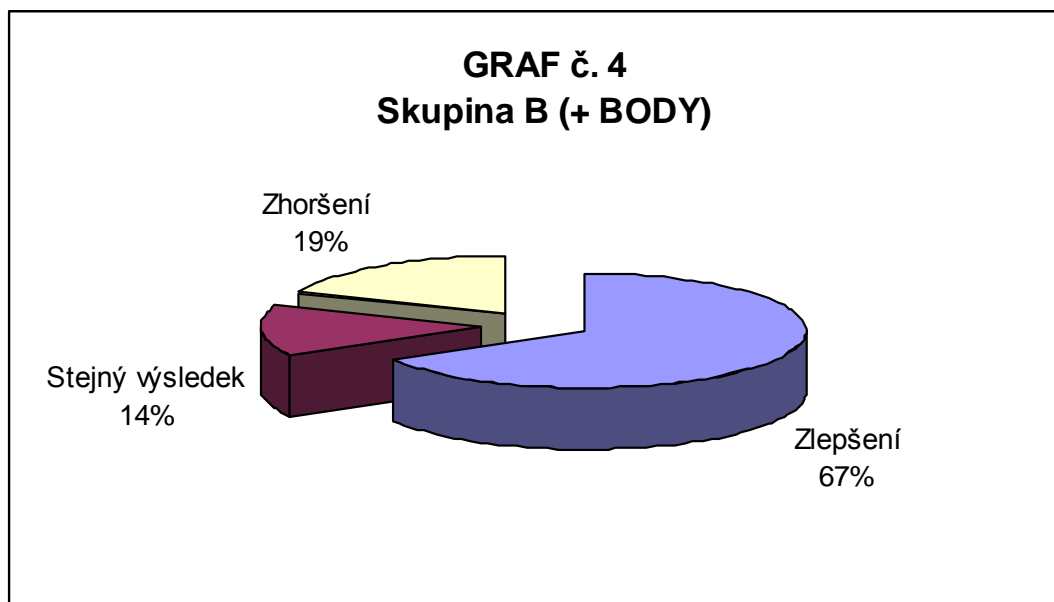
Zlepšení	15x
Zhoršení	6x

Zaměříme-li se na „plus body“, tak v obou skupinách testovaných žáků a studentů je naprosto jasně patrné zlepšení. Skupina A vykazuje téměř 100% zlepšení (viz GRAF č. 3) a ve skupině B se zlepšilo celkem 66% testovaných (viz GRAF č. 4). I když se dvě třetiny skupiny B mohou zdát oproti většině skupiny B jako značný rozdíl není tomu tak. Jak můžeme vyčíst z grafů č.3 a č.4, tak jsme vzali v úvahu i výsledky se stejným počtem získaných bodů, tudíž zbytek není pouze zhoršení. Celkově se průměr „plus bodů“ zvýšil u obou skupin testovaných.



Tabulka č.13 + BODY

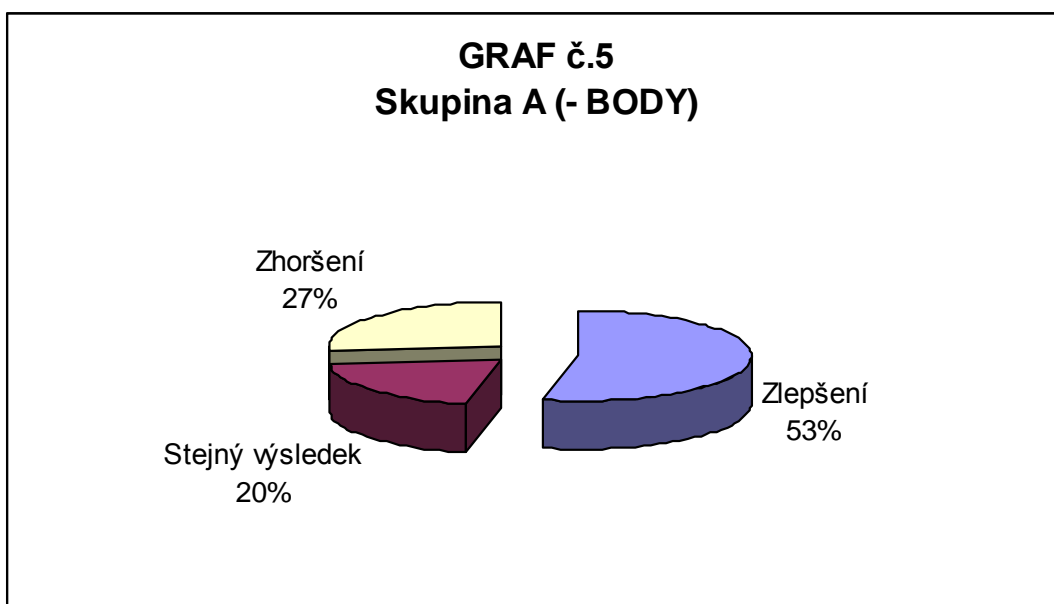
Stejný výsledek	1x
Zlepšení	14x
Zhoršení	0x



Tabulka č. 14 +BODY

Stejný výsledek	3x
Zlepšení	14x
Zhoršení	4x

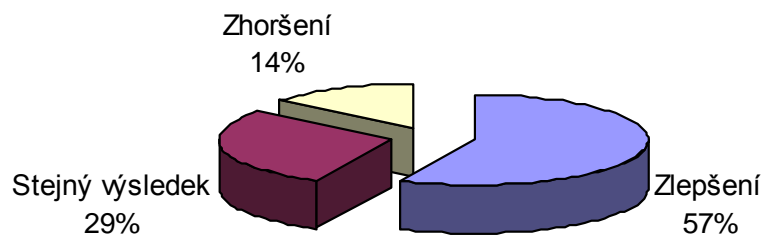
Poslední sledovanou činností, na kterou jsme se při testování zaměřili je dodržování pravidel basketbalu z čehož nám plynou „minus“ body (viz GRAF č.5 a 6). Výsledky jsou obdobné jako u předchozí činnosti. U skupiny A i B došlo ke zlepšení při dodržování pravidel a to více než u 50% testovaných. Také bychom měli brát v úvahu i výsledky, které byly stejné jako při prvním testování, kterých je, jak vyplívá z grafů č. 5 a 6, u skupiny A jedna pětina a u skupiny B necelá třetina. Celkově se průměr „minus“ bodů zvýšil u obou skupin testovaných žáků a studentů.



Tabulka č.15 - BODY

Stejný výsledek	3x
Zlepšení	8x
Zhoršení	4x

GRAF č.6
Skupina B (- BODY)



Tabulka č.16 - BODY

Stejný výsledek	6x
Zlepšení	12x
Zhoršení	3x

10 Reflexe vyučujícího

Paní učitelka, kterou jsme požádali o spolupráci na této diplomové práci je Mgr. Eliška Melicharová, která vyučuje na ZŠ Písnická v Praze a na našem experimentu se podílela jako vyučující jedné části testového souboru, a to konkrétně skupiny B žáků deváté třídy výše zmíněné základní školy. S výukovým modelem a tesovým cvičením se paní učitelka seznámila na začátku třetího čtvrtletí školního roku 2009/2010 ve stejné formě, jako je v naší práci v kapitole šest a sedm.

V této kapitole jsme se zeptali s jakými nedostatky se během výuky setkala, s čím měli ona i žáci největší problémy a co jí naopak náš experiment dal do její pedagogické praxe.

Celý výukový model, který jsme vytvořili pro rozvoj basketbalových dovedností žáků staršího školního věku byl z reflexe Mgr. Melicharové dobře sestavený, pro laika srozumitelný a vcelku dobře aplikovatelný během školního roku. Asi největší problém byl v dostatečné míře zvládnout celou baterii průpravných cvičení. Hlavním problémem byli prázdniny, ředitelská volna a projektové dny podle kterých se z části upravoval rozvrh tříd. Celkově žáci všechna průpravná cvičení zvládli podle předepsaného plánu, občas s menšími obměnami, kdy došlo k vzájemnému přesunutí jednotlivých cvičení např. kvůli nedostatečnému počtu žáků ve třídě apod.. Alespoň polovina z nich má, díky zkušenostem z ostatních sportovních her, vcelku dobré herní citění pro pohyb na hřišti a orientaci ve hře, což značně usnadňovalo průběh cvičení. Slabší žáci se vcelku rychle zapojili a ti nejslabší, co se týče basketbalových herních dovedností, udělali poměrně výrazný pokrok již během druhého měsíce cvičení. Drobný problém se vyskytl při dotazech na zlepšení jednotlivých činností, např. zlepšení střílby apod.

Jednotlivá průpravná cvičení byla dobře pochopitelná, jen cvičení „KŘÍŽENÍ“, „TROJÚHELNÍK“ a „HRA JEDEN NA JEDNOHO“ byla náročnější, než cvičení předchozí, ale je jasné, že i v trénování basketbalu během hodin TV, musí být stoupající tendence náročnosti s důrazem na komplexnější osvojení herních dovedností.

Nejoblíbenější byla cvičení na střelbu a s přímým ohrožením koše, což je pochopitelné, protože tato cvičení jsou „akčnější“ a hned na místě se mohou navzájem poměřit.

Testové cvičení je náročnější na přípravu, ale při dobré organizaci je možné bez problémů jednotlivcům změřit čas i je obodovat. Při prvním testování nebyli žáci dostatečně motivováni a celé cvičení se protáhlo mnohem více, než bylo nutné. Avšak toto bylo výsledkem nedostatečné připravenosti na testování a při závěrečném kole vše proběhlo hladce.

Cvičení, která jsou zaměřena na přihrávání a pohyb po hřišti, kde nedochází ke střelbě na koš nebo typické hře jeden na jednoho, jsou použitelná i pro další pohybové a sportovní hry, kde je potřebné házení míče a pohyb po hřišti, např. vybíjená, házená, fotbal a jejich nejrůznější modifikace. Tento výukový model dává kantorům, kteří ne zcela „vidí“ do trénování basketbalu, dobrý základ použitelný pro výuku v jejich hodinách TV.

11 Diskuse

U dvou testovaných skupin žáků a studentů vybrané základní školy a víceletého gymnázia jsme použili metodu experimentu. Pomocí námi vytvořeného testového cvičení, ve kterém jsme se zaměřili na základní herní činnosti jednotlivce v basketbalu, které by si měli žáci staršího školního věku ve školní tělesné výchově osvojit, jsme ověřovali úspěšnost námi sestaveného modelu výuky, který je navržen pro zdokonalení herních dovedností žáků. Tento model výuky jsme aplikovali během jednoho pololetí na vybraných školách u stejně starých skupin žáků a studentů.

U všech testovaných subjektů se zaměříme na všechny faktory, které jsme během testového cvičení sledovali, a to: čas, „plus“ body a „minus“ body.

Podle výsledků z obou kol můžeme vyhodnotit do jaké míry náš výukový model úspěšný a tím rozvíjí herní dovednosti v basketbalu. Ze tří faktorů jsou pro náš experiment nejpodstatnější „minus“ body, které se odvíjí od porušování pravidel hry a „plus“ body, které vychází z herních činností nezbytných ve hře samotné. Rychlost provedení je, do určité míry, stejně důležitá jako předchozí dva prvky, ale z pohledu hry samotné je důležitější správně a bez chyb splnit požadované herní úkoly.

Skupina A

- Subjekt 1A ve druhém kole o čtyři vteřiny zrychlil svůj čas a zároveň získal o dva „plus“ body více a o jeden „minus“ bod méně, než v kole prvním. U subjektu 1A byl náš výukový model ve všech faktorech úspěšný.
- Subjekt 2A oproti prvnímu kolu o vteřinu zpomalil. „Plus“ bod získal o jeden více a pravidla hry neporušil ani v jednom kole. Pro subjekt 2A byl náš výukový model úspěšný.
- Subjekt 3A se proti prvnímu kolu o tři vteřiny zhoršil. „Plus“ body zůstaly na stejné hodnotě, a to nad průměrem celé skupiny. V „minus“ bodech se tento subjekt o jeden bod zlepšil. I přes pomalejší čas ve druhém kole byl výukový model u subjektu 3A úspěšný.
- Subjekt 4A má o dvě vteřiny pomalejší čas z druhého kola. „Plus“ bodů má subjekt ve druhém kole o jeden víc a v „minusových“ bodech také

dosáhl jedno bodového zlepšení. U subjektu 4A byl výukový model úspěšný.

- Subjekt 5A ve druhém kole zpomalil o čtyři a půl vteřiny, avšak „plus“ body se podařilo o dva zvýšit. U „minus“ bodu došlo k jedno bodovému zhoršení. V „plus“ bodech došlo ke zlepšení a subjekt se dostal na průměrný výsledek celé skupiny, tedy šest bodů, ale celkově model nebyl úspěšný.
- Subjekt 6A vykazuje dvouvteřinové zhoršení v rychlosti provedení. Ve druhém sledovaném faktoru se subjekt zlepšil o tři „plus“ body. „Minus“ body zůstaly i ve druhém kole na stejné hodnotě, avšak tato tři porušení pravidel basketbalu jsou druhým nejhorším výsledkem celé skupiny A. Subjekt 6A se výrazně zlepšil v „plus“ bodech, ale nedosáhl zlepšení vysokého počtu „minus“ bodů. Na subjekt 6A neměl náš výukový model výrazný vliv.
- Subjekt 7A dosáhl ve všech třech měření zlepšení. Zrychlil svůj čas o více než tři vteřiny, hodnotu „plus“ bodů zvýšil o dva body, což je nadprůměrný výsledek a druhý nejlepší ze skupiny A. V „minus“ bodech snížil svůj výsledek ze dvou na jeden bod. U subjektu 7A byl náš výukový model úspěšný.
- Subjekt 8A zrychlil výsledný čas z druhého kola o čtyři vteřiny. „Plus“ bodů získal o jeden více a „minus“ body zůstaly na stejném výsledku, což je nad průměrným počtem skupiny A. Na subjekt 8A neměl náš výukový model výrazný vliv.
- Subjekt 9A zlepšil svůj čas ve druhém kole o dvě vteřiny a „plus“ bodů získal o jeden více. V „minus“ bodech došlo u subjektu 9A k jednobodovému zhoršení. Na subjekt 9A neměl náš výukový model výrazný vliv.
- Subjekt 10A dosáhl zlepšení ve všech třech měřeních. Podprůměrný čas zlepšil o tři vteřiny a dva „plus“ body z prvního kola zvýšil na devět bodů, nejlepší výsledek celé skupiny A. Zároveň se jedná o největší zlepšení. „Minus“ body klesly o jeden bod. U subjektu 10A byl náš výukový model úspěšný.

- Subjekt 11A zhoršil výrazně podprůměrný čas z prvního kola o tři vteřiny. V bodovaných měřeních se subjekt zlepšil v obou případech. V „plus“ bodech o dva a v „minus“ bodech o jeden bod. I přes vysoký počet „minus“ bodů došlo ke zlepšení a náš model výuky byl u subjektu 11A úspěšný.
- Subjekt 12A si o pět vteřin zhoršil již podprůměrný čas z prvního kola. U subjektu 12A došlo ke zlepšení v bodovaných činnostech a díky tomu byl výukový model pro tento subjekt úspěšný.
- Subjekt 13A měl čas ve druhém kole o dvě vteřiny pomalejší. Ovšem u „plus“ bodů došlo ke čtyř bodovému zlepšení. Výsledek „minus“ bodů se zhoršil. U tohoto subjektu nebyl náš výukový model úspěšný.
- Subjekt 14A dosáhl v obou kolech téměř stejného času i „plus“ bodového hodnocení. Jeden „minus“ bod ve druhém kole získal. U tohoto subjektu nedošlo k výraznému zhoršení ani zlepšení. Na tento subjekt neměl náš výukový model výrazný vliv.
- Subjekt 15A se zlepšil ve všech činnostech. Čas, za který zvládl testové cvičení, zlepšil o čtyři vteřiny, „plus“ bodů získal o dva více a „minus“ bodů získal o tři méně. Oproti prvnímu kolu neporušil pravidla ani jednou. U subjektu 15A byl náš model úspěšný.

Shrnutí výsledků skupiny A

čas

- Průměrný čas v prvním kole testového cvičení byl 1 minuta a 15 vteřin.
- Průměrný čas z druhého kola je 1 minuta a 16 vteřin.
- Rozdíl mezi nejrychlejším a nejpomalejším testovaným je v obou kolech více než dvacet vteřin.
- U devíti z patnácti testovaných subjektů došlo ke zhoršení výsledného času a šest svůj čas zlepšilo.
- Nevětší zpomalení v časech z prvního a druhého kola bylo necelých pět vteřin a největší zrychlení bylo o necelé čtyři vteřin.

Čas je ovlivněn řadou věcí. Špatné chycení míče při doskoku, odraz míče od obroučky, pád míče na nohu při driblinku apod. To vše může výrazně ovlivnit čas.

„plus“ body

- Žádný subjekt nezískal plný počet bodů.
- V prvním kole byl průměrný počet 4,1 bodu.
- Ve druhém kole byl průměrný počet 6,2 bodu.
- U jednoho z testovaných se výsledek „plusových“ bodů rovnal nule.
- Oproti času je míra zlepšení u „plus“ bodů téměř stoprocentní, kdy se z patnácti subjektů čtrnáct zlepšilo a jeden dosáhl stejného výsledku jako v prvním kole a nikdo se nezhoršil.
- Největší zlepšení v „plus“ bodech bylo o sedm bodů a nezhoršil se žádný z testovaných subjektů

„minus“ body

- Nejvyšší počet porušení pravidel v prvním kole testování je pět, a které se ve druhém kole již neopakovalo.
- V prvním kole byl jeden výsledek roven nule, což se ve druhém kole opakovalo třikrát. Celkově se pravidla porušovala méně.
- Rozdíl výsledků mezi oběma koly nebyl tak markantní jako u „plusových“ bodů, ale přesto zlepšení dosáhla nadpoloviční většina, tři testovaní měli stejný výsledek a čtyři se zhoršili.
- Největší zlepšení „minus“ bodů je tří bodové, zhoršení jedno bodové.
 - U žádného z testovaných subjektů nedošlo k výraznému zhoršení ve všech sledovaných činnostech.

Z těchto výsledků můžeme říci, že náš model pro výuku a rozvoj herních dovedností v basketbalu je ve skupině A úspěšný.

Skupina B

- Subjekt 1B se ve druhém kole testového cvičení zrychlil o čtyři vteřiny. V „plus“ bodech došlo k jednobodovému zhoršení. Ve druhém kole neporušil pravidla hry. U tohoto subjektu je náš výukový model úspěšný.
- Subjekt 2B zlepšil svůj čas z prvního kola o tři vteřiny. „Plus“ bodů získal subjekt o tři méně. Výsledek „minus“ bodů byl v obou kolech stejný. U tohoto subjektu nebyl výukový model úspěšný.
- Subjekt 3B měl ve druhém kole o šest desetin vteřiny rychlejší čas. Nadprůměrný počet „plus“ bodů i „minus“ bodů zůstal na stejné hodnotě. Na subjektu 3B
- Subjekt 4B svůj čas ve druhém kole zlepšil o více než čtyři vteřiny. Nadprůměrný počet „plus“ bodů se zvýšil. U „minus“ bodů došlo k jednobodovému zhoršení. U subjektu 4B byl náš model úspěšný.
- Subjekt 5B se ve druhém testovém kole o necelých sedm vteřin zlepšil. „Plus“ bodový výsledek je o dva body horší. Pravidla hry neporušil. U tohoto subjektu je výukový model úspěšný.
- Subjekt 6B zlepšil svůj čas o více než čtyři vteřiny. Nadprůměrný výsledek „plus“ bodů zůstal na stejném výsledku. Pravidla hry neporušil. Na subjektu 6B neměl náš výukový model výrazný vliv.
- Subjekt 7B se ve druhém kole o jednu vteřinu zhoršil. Své podprůměrné výsledky v obou bodovaných faktorech subjekt o jeden bod zlepšil. U subjektu 7B je náš výukový model úspěšný.
- Subjekt 8B zlepšil svůj čas o tři vteřiny. „Plus“ bod získal o jeden více a „minus“ body zůstaly na stejném výsledku. U tohoto subjektu byl náš výukový model úspěšný.
- Subjekt 9B dosáhl ve druhém kole lepších výsledků ve všech měřeních. Čas zlepšil subjekt o více než tři vteřiny, „plus“ body zvýšil z nuly na tři a „minus“ klesly na dva body. U subjektu 9B byl náš výukový model úspěšný.
- Subjekt 10B zrychlil svůj čas o necelých osm vteřin. Průměrný výsledek „plus“ bodů z prvního kola zvýšil o pět bodů, což bylo nejvíce z celé skupiny B. V „minus“ bodech dosáhl zlepšení o dva body. U tohoto subjektu byl náš výukový model úspěšný.

- Subjekt 11B se v čase o více než dvě vteřiny zhoršil. „Plus“ body získal o dva více a dosáhl nadprůměrného výsledku. V „minus“ bodech získal o jeden více. U subjektu 11B nebyl náš výukový model úspěšný.
- Subjekt 12B se o více než pět vteřin zhoršil. „Plus“ body získal o tři více. „Minus“ body subjekt zlepšil o tři body. U subjektu 12B náš výukový model úspěšný.
- Subjekt 13B měl ve druhém kole o devět vteřin horší čas. V „plus“ bodech dosáhl dvou bodového zlepšení a v „minus“ bodech zůstal na bezchybném výsledku. Na subjekt 13B neměl náš model výrazný vliv.
- Subjekt 14B dosáhl o osm vteřin pomalejšího času. „Plus“ body získal o dva více. „Minus“ body o jeden zhoršil. U subjekt 14B nebyl náš výukový model úspěšný.
- Subjekt 15B zrychlil svůj čas ve druhém kole o více než dvě vteřiny. „Plus“ bod získal subjekt o jeden více a v „minus“ bodech měl stejný jednobodový výsledek. Pro subjekt 15B byl náš model výuky úspěšný.
- Subjekt 16B zhoršil svůj čas z prvního kola o více než patnáct vteřin, což je největší zhoršení z celé skupiny. V „plus“ bodech dosáhl třibodového zlepšení a v „minus“ bodech se subjekt zlepšil o jeden bod. I přes velký rozdíl v čase byl náš výukový model úspěšný.
- Subjekt 17B si zlepšil svůj čas ve druhém kole o šest vteřin. „Plus“ body jsou v obou kolech na stejném počtu. „Minus“ body si subjekt zlepšil na bezchybný výsledek. U subjektu 17B byl náš výukový model úspěšný.
- Subjekt 18B si svůj čas ve druhém kole zlepšil o jednu vteřinu. „Plus“ bodový výsledek zlepšil z nuly na čtyři body. „Minus“ body zlepšil o jeden. U subjektu 18B byl náš model úspěšný.
- Subjekt 19B si vylepšil čas z prvního kola o necelých šest vteřin. V obou bodovacích činnostech se subjekt 19B zlepšil. V „plus“ bodech o čtyři a v „minus“ bodech o jeden bod. U tohoto subjektu byl náš výukový model úspěšný.
- Subjekt 20B dosáhl ve druhém kole testování o více než dvanáct vteřin lepšího času, což je druhý nejlepší výsledek v celé skupině B. „Plus“ bodový výsledek je o jeden lepší. „Minus“ body subjekt o dva snížil. U subjektu 20B byl náš výukový model úspěšný.

- Subjekt 21B zrychli ve druhém kole testování o necelé čtyři vteřiny. „Plus“ bodový výsledek subjekt zlepšil o jeden bod. „Minus“ body zlepšil o dva. U subjektu 21B byl náš výukový model úspěšný.

Z těchto výsledků můžeme říci, že náš model pro výuku a rozvoj herních dovedností v basketbalu je úspěšný i ve skupině B.

- U žádného z testovaných subjektů nedošlo k výraznému zhoršení ve sledovaných činnostech.
- Největší zlepšení v „plus“ bodech bylo o pět bodů a zhoršení o tři.
- Největší zlepšení „minus“ bodů je tři bodové, zhoršení jedno bodové.

Shrnutí výsledků skupiny B

čas

- Průměrný čas v prvním kole testování je 1 minuta 49 vteřin.
- Průměrný čas ve druhém kole o vteřinu zlepšil 1 minuta a 48 vteřin.
- Rozdíly mezi nejrychlejším a nejpomalejším cvičencem je v rozmezí mezi dvaceti a třiceti vteřinami v obou kolech testování.
- Časy z druhého kola jsou ve většině případů rychlejší. Z jednadvaceti subjektů se patnáct zlepšilo a šest zhoršilo.
- Nevětší zpomalení v časech z prvního a druhého kola bylo patnáct vteřin a největší zrychlení bylo o dvanáct vteřin.

„plus“ body

- Žádný ze subjektů nezískal plný počet bodů.
- V prvním kole byl průměrný počet 3,9 bodu.
- Ve druhém kole byl průměrný počet 5,1 bodu.
- Dva testování nezískali ani jeden bod.

- Čtrnáct subjektů bylo úspěšnějších než v prvním kole testování a dosáhlo vyššího bodového hodnocení, tři z nich mají stejný výsledek a čtyři testování se zhoršili.

„minus“ body

- V prvním kole testování byli bezchybní tři testování a nejhorší výsledek byl čtyři „minus“ body.
- Ve druhém kole bylo celkem pět testovaných bez porušení pravidel a nejhorší výsledek byl tři „minus“ body.
- Z celé skupiny složené z jednadvaceti subjektů bylo dvanáct úspěšnějších než v prvním kole, tři z nich se zhoršilo a šest testovaných mělo horší výsledky.
 - U žádného z testovaných subjektů skupiny B nedošlo k výraznému zhoršení ve všech sledovaných činnostech.

Z těchto výsledků můžeme říci, že náš model pro výuku a rozvoj herních dovedností v basketbalu je ve skupině B úspěšný.

Porovnání výsledků obou skupin

Porovnáme-li výsledky obou skupin navzájem, pak z hlediska času se ze skupiny A zlepšilo pouhých šest subjektů (40%) a patnáct subjektů ze skupiny B (71,5%), což je výrazný rozdíl. Také došlo k zajímavé shodě u průměrného času u skupiny A i B u obou testování, které byli téměř totožné.

„Plus“ bodové výsledky jsou mezi testovanými skupinami ještě výraznější. Oproti času, kde jsme počítali pouze se zlepšením a zhoršením, zahrnujeme v následujících dvou bodováních možnost stejného výsledku. Ve skupině A se zlepšilo čtrnáct subjektů (93%), nikdo se nezhoršil a pouze jeden z testovaných měl stejný počet bodů (7%). U skupiny B nebyl rozdíl tak výrazný jako u skupiny A. Čtrnáct žáků se

zlepšilo (67%), čtyři se zhoršili (19%) a tři zůstali na stejném výsledku jako v prvním kole (14%).

„Minus“ body mají nejshodnější výsledky ze všech třech sledovaných faktorů. Ve skupině A se zlepšilo osm studentů (53%), čtyři se zhoršili (27%) a tři testovaní zůstali na stejných hodnotách jako v prvním kole (20%). Ze skupiny B se zlepšilo dvanáct subjektů (57%), tři se zhoršili (14%) a šest má stejně bodů v obou kolech testování (29%).

Směrodatné odchylky u skupiny A i B se ve všech sledovaných faktorech pohybují kolem stejných hodnot v obou kolech testových cvičení. Zároveň nevykazují vysoké hodnoty, což vypovídá o vyrovnanosti obou skupin testových souborů.

O validitě testového cvičení nám vypovídají hodnoty T-testů, které jsme spočítali u obou testovaných skupin, a které jsme uvedli v kapitole devět. Z hodnot T-testů vidíme, že se výsledky v obou skupinách významně neliší.

Srovnáme-li obě skupiny testovaných žáků a studentů dosáhli jsme většího zlepšení u skupiny A, kde rozdíly průměrných hodnot z prvního a druhého měření byly větší, než u skupiny B.

- Hypotézu H1, tedy že budou studenti obou skupiny na srovnatelné úrovni, můžeme ze získaných výsledků přijmout a potvrdit.
- V hypotéze H2 jsme předpokládali snadné použití a aplikaci v běžné školní praxi jak po stránce fyzické, tak i intelektové. Z vlastní zkušenosti a po konzultaci s paní učitelkou, která se na experimentu podílela, nemůžeme potvrdit správnost této hypotézy, protože se vyskytla cvičení, se kterými byly problémy v obou skupinách.
- V hypotéze H3 jsme předpokládali, že u studentů gymnázia, kteří jsou zpravidla na vyšší fyzické i intelektové úrovni, bude nejméně o 10% více případů zlepšení v jednotlivých herních činnostech. Z grafů, kde jsou přehledně znázorněny

procentuální výsledky testového cvičení u obou skupiny vidíme, že v měření času byla o více než 30% úspěšnější skupina B. Měření „plus“ bodů bylo o 26% úspěšnější ve prospěch skupiny A. V měření „minus“ bodů je naopak o 4% úspěšnější skupina B. Z výše uvedených výsledků jsem hypotézu H3 vyvrátili.

- V hypotéze H4 můžeme předpoklad potvrdit. Výsledky z druhých měření jasně naznačují, že náš výukový model má pozitivní vliv na rozvoj herních dovedností v basketbalu, a proto jsou výsledky z druhého kola celkově lepší, než v kole prvním.
- Z reflexe vyučujícího skupiny B můžeme potvrdit předpoklad hypotézy H5, že výukový model i testové cvičení je snadno pochopitelné a aplikovatelné i pro učitele, který nemá s basketbalem mnoho zkušeností.

Z nestranného pohledu na celý výukový model jsme zjistili, že některá cvičení byla obtížnější na pochopení. V podstatě se jednalo o složitější cvičení ze závěru celého modelu, kdy jsme již k těmto druhům cvičení museli přistoupit. U žáků byla nejoblíbenější cvičení, ve kterých se přímo snažili skórovat. Je to patrně z důvodu, že při střelbě na koš u žáků automaticky dochází k soutěživosti a každý z nich hned vidí, zda byl úspěšný, či ne. Naopak u přihrávání a přebíhání rychleji ztrácí motivaci k činnosti. Proto jsou možné různé modifikace, které mohou cvičení oživit, ale podstata cvičení by měla zůstat stejná. Drobné problémy s vysvětlením, které se paní učitelce vyskytly, patrně souvisí právě s nedostatkem zkušeností. Při testového cvičení je nutné dobře rozvrhnout činnost všech žáků, aby nedocházelo k prodlevám ve cvičení a měření. Paní učitelka nám také potvrdila univerzální použití průpravných cvičení i v jiných pohybových a sportovních hrách, což považujeme za jednoznačný úspěch.

Nedostatky experimentu u skupiny A spočívají v nízkém počtu subjektů, ke kterému během experimentu došlo. V průběhu pololetí byl celý jeden měsíc zvýšený výskyt chřipkových onemocnění, což mělo za následek, že se během výuky několikrát nedostavila ani polovina žáků. Tento jev bohužel nemůžeme přímo ovlivnit, snad jen přesunout experiment do období s menším výskytem těchto onemocnění.

12 Závěry

V této práci chceme zmapovat úroveň herních dovedností v basketbalu žáků staršího školního věku. Vytvořili jsme a sestavili takový výukový model, který bylo možné použít při výuce tělesné výchovy jak na základních školách, tak i na víceletých gymnáziích, a to bez ohledu na úroveň herních dovedností žáků v basketbalu, materiální vybavení škol, zkušenostech vyučujícího apod. Žáci měli osvojeny základní herní dovednosti v basketbalu a ty jsme chtěli dále rozvíjet.

Na problémové otázky, které jsme si v úvodu této práce položili, odpovídáme takto:

- Výsledky prvního kola testování dokazují, že úroveň herních dovedností obou skupin je skutečně srovnatelná. Tělocvična skupiny B je větší a bylo nutné upravit celou dráhu. Sestava cvičení zůstala samozřejmě stejná, jen vzdálenosti mezi jednotlivými úseky byly delší, což určilo rozdíl ve výsledném průměrném čase obou skupin. Rozdíl dělal třicet čtyři vteřiny a i přes různé velikosti prostor byly výsledky bodování téměř na stejné úrovni.
- Intelektová úroveň žáků na základních školách a o všeobecných gymnáziích je samozřejmě rozdílná. Nadanější žáci, nejen intelektově, ale i fyzicky, většinou upřednostňují studium na víceletých gymnáziích hlavně jako přípravu na vysokou školu a budoucí povolání. Z tohoto důvodu předpokládáme, že bychom mohli mít problémy s aplikací průpravných cvičení právě na základních školách. Díky tomuto faktu jsme museli volit takové formy nácviků, které budou snadno pochopitelné a tím i použitelné u obou vybraných typů škol. Z výsledků, které byli na srovnatelné úrovni a z konzultace s vyučujícím ze skupiny B můžeme potvrdit, že náš model je aplikovatelný na obou typech škol.
- V průběhu celého pololetí jsme s žáky a studenty postupovali podle výukového modelu, i když v průběhu pololetí jsme nemohli přesně dodržet harmonogram cvičení, z důvodů dnů ředitelského volna,

odstávky vody, projektových dnů apod. Výsledky druhého měření nám dokazují, že náš model pozitivně ovlivňuje, rozvíjí a zdokonaluje herní činnosti jednotlivce v basketbalu pro danou věkovou skupinu žáků.

- Po konzultaci s vyučující z druhé skupiny jsme došli k závěru, že náš výukový model může skutečně využít i učitel, který nemá s basketbalem mnoho zkušeností a pro kterého je tento sport, po taktické a herní stránce, poněkud vzdálenější, než jiné disciplíny a okruhy školní tělesné výchovy. Samozřejmě se vyskytla cvičení, která byla náročnější na vysvětlení i pro orientaci v prostoru, ale při dobré organizaci je možné poměrně snadno tato cvičení zvládnout a aplikovat, případně upravit pro jiný počet žáků.
- V testovém cvičení jsme obsáhli všechny konkrétní činnosti, na které je zaměřen náš výukový model, a kterým rozvíjíme.
- Výsledky obou kol testového cvičení, tedy rozdíly v měřeních, zlepšení a zhoršení jednotlivých subjektů i obou skupin navzájem, to vše nám dává jasné podklady pro vyhodnocení a ověření úspěšnosti našeho výukového modelu.

Cíle, které jsme si pro tuto práci vytyčili:

- Výsledek z prvního kola testování nám poskytl dostatečný základ pro zmapování herních dovedností vybraných žáků. Všichni žáci dokáží driblovat, vystřelit na koš a trefit alespoň zařízení. Po driblinku alespoň polovina zvládne dvojtakt, ale skórovat z dvojtaktu dokáže minimální počet z obou skupin. Míč obvykle letí přes celou desku, do obroučky, nebo vůbec netrefí zařízení. Obranný pohyb je dobrý. Při prvním kole testování byla na žácích znát velká motivace pramenící z nového druhu přezkoušení. Řada z nich se setkala pouze se zkoušením jednotlivých herních činností bez návaznosti.

- Vytvořený výukový model je sestaven z průpravných cvičení, která odpovídají intelektové i fyzické úrovni žáků staršího školního věku. Zaměřili jsme se na základní herní dovednosti v basketbalu a v průběhu pololetí jsme je rozvíjeli a zdokonalovali. Jedná se o jedenáct cvičení, která se skládají vždy minimálně ze dvou propojených herních činností. Např. zahájení driblinku, přihrávka, pohyb bez míče, zpracování přihrávky a střelba s doskokem.
- Při aplikaci výukového modelu jsme měli největší problém s časem. Během pololetí se vyskytlo několik dní, kdy se nevyučovalo (ředitelské dny, havárie vody, projektové dny, apod.) a náš plán jsme museli odložit, případně mírně upravit, a to u obou skupin. Nejednalo se však o problém, který by úpravou cvičení, nebo přesunutím jednotlivých částí, výrazně ovlivnil úspěšnost experimentu.
- Na konci pololetí již bylo znát zdokonalení v herních dovednostech hráčů obou skupin a bylo nutné je znovu otestovat, abychom získali výsledky pro srovnání a vyhodnocení. Přejít do driblinku i pohyb s míčem byl ve slalomové dráze jistější. Žáci méně chybovali a častěji se jim podařilo skórovat z dvojtaktu i ze střelby trestných hodů. Obranný pohyb je na stejné úrovni. Ve druhém kole nebyla motivovanost tak vysoká. Žáci obou skupin přistupovali k testování spíše s legrací. Proto jsme testové cvičení podle výsledků z obou kol klasifikovali známkou.
- Z obou kol testového cvičení jsme porovnali výsledky všech žáků, které nám dokázali, že náš výukový model zdokonaluje a rozvíjí basketbalové herní dovednosti, a proto byl ve školní praxi úspěšný.
- Podle názoru paní učitelky Mgr. Elišky Melicharové, která se podílela na experimentu, má náš výukový model všechny předpoklady pro použití ve školní praxi. Některá cvičení („KŘÍŽENÍ“, „TROJÚHELNÍK“ a „HRA JEDEN NA JEDNOHO“) jsou náročnější

na vysvětlení. Testové cvičení dobře propojuje jednotlivé herní dovednosti a dobře se hodnotí i měří.

Použití v praxi

Mimo klasické hodiny tělesné výchovy se na školách setkáváme i s řadou sportovních kroužků, ve kterých bude mít náš výukový model praktické využití. Hodinová dotace se od hodin tělesné výchovy liší, ale není bezpodmínečně nutné při těchto aktivitách přesně dodržovat harmonogram průpravných cvičení. Pro různé potřeby vyučujícího lze překombinovat jednotlivá cvičení, doplnit je o nové prvky apod. Rozhodně se jedná o tréninkový program, který je možné při těchto příležitostech použít. V běžném tréninku basketbalu dětských a mládežnických družstev se jednotlivá cvičení dají snadno použít a přizpůsobit, ale celý model je vytvořený hlavně pro školní tělesnou výchovu a u vyspělejších hráčů by nevedl ke kýženému výsledku, kde je kromě herních činností jednotlivce nutná hlubší znalost hry. V soutěžních kategoriích můžeme využít naše testové cvičení jako kontrolní měření v různých fázích tréninku. Společně se zdokonalováním herních dovedností hráčů bude samozřejmě nezbytné přizpůsobit i samotné cvičení. Zapojit jiné způsoby střelby na koš, přidání aktivního obránce, zvýšit počet opakování cvičení apod.

Hráče s „velkým H „ nedělá pouze brilantní zvládnutí jedné, dvou, či třech herních činností, a to v jakémkoliv sportovním odvětví, ale celý soubor dovedností, které je nutné neustále rozvíjet a zdokonalovat. Musíme dbát na správnou techniku prováděných činností a v rámci schopností a dovedností žáků při tom dbát i na jistou míru preciznosti. V neposlední řadě nesmíme zapomínat na dodržování zásad fair-play, nejen při hře samotné, ale již v tréninku a v hodinách tělesné výchovy vůbec.

13 Použitá literatura

1. ALTER, Michael J. *Strečink : 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha : Grada , 1999. 232 s. ISBN 80-7169-763-X.
2. ČELIKOVSKÝ, Stanislav a kol. *Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu*. 3. vyd. Praha : SPN, 1990. 286 s. ISBN 8004232485.
3. DOBRÝ, Lubomír. *Didaktika sportovních her*. Praha : SPN, 1977. 195 s.
4. DOBRÝ, Lubomír; VELENSKÝ, Emil. *Košiková : teorie a didaktika*. 1.vyd. Praha : SPN, 1980. 303 s. ISBN 14-425-80.
5. HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Praha : Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2001. 96 s. ISBN 80-7290-063-3.
6. JANÍK, Zdeněk; PĚTIVLAS, Tomáš; FUNKOVÁ, Veronika. *Nácvik činností jednotlivce v basketbalu v herních cvičeních*. 1.vyd. Brno : Masarykova univerzita v Brně Fakulta sportovních studií, 2005. 68 s. ISBN 80-210.
7. NEUMAN, Jan. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. 1.vyd. Praha : Portál, 2003. 160 s. ISBN 80-7178-730-2 .
8. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2.vyd. Praha : GRADA, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4.
9. RYCHTECKÝ, Antonín; FIALOVÁ, Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2.přepřac. vyd. Praha : Karolinum, 1998. 171 s. ISBN 80-7184-659-7.
10. VELENSKÝ, Michal. *Basketbal : Základní program aplikace útočných a obranných činností*. 1.vyd. Praha : NS Svoboda, 1998. 76 s. ISBN 80-205-0553-9.
11. VELENSKÝ, M. *Basketbal. Praktická cvičení pro školní TV*. Praha : Univerzita Karlova, 1994. Učební text. ISBN 80-7066-802-4.
12. VELENSKÝ, Michal. Rychlý protiútok v basketbalu mládeže. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2005, 71, č. 4, s. 14-24. ISSN 1210-7689.
13. VELENSKÝ, Michal. Stručně k pojetí basketbalu (basketbalového učiva) v TV na školách. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 1993, 59, č. 2, s. 28 – 33. ISSN 1210-7689.
14. VELENSKÝ, Michal. *Streetball*. Praha : Olympia, 1999. ISBN 80-7033-625-0.
15. VELENSKÝ, Michal; KARGER, Jan. *Basketbal*. 1.vyd. Praha : GRADA, 1999. 104 s. ISBN 80-7169-834-2.
16. VELENSKÝ, Michal; KARGER, Jan.: Nácvik střelby z místa. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 1998, 64, č. 2, s. 20 – 23. ISSN 1210-7689.

Další zdroje

Internetové stránky zabývající se basketbalovou trenérskou tematikou:

16. <http://www.eteamz.com/basketball/instruction/tips/tip.cfm/2118/> (2.3.2010)

17. <http://coacheshome.tripod.com/shooting.html> (3.3.2010)

18. <http://www.perfectpractice.net/basketball-drills/> (1.4.2010)

19. <http://telesna-vychova.studentske.eu> (6.4.2010)

14 Přílohy

- č. 1 Seznam obrázků, tabulek a grafů
- č. 2 Vzorová příprava na hodiny TV (basketbal) č. 1-5
- č. 3 Schéma testového cvičení s legendou

Příloha č. 1

Obrázek č. 1 - „přihrávky v lajně“	(str. 27)
Obrázek č. 2 - „přihrávky ve hvězdě“	(str. 28)
Obrázek č. 3 - „přihrávky v přesýpacích hodinách“	(str. 30)
Obrázek č. 4 - „dvojtakt-doskok“	(str. 31)
Obrázek č. 5 - „paprsková střelba“	(str. 32)
Obrázek č. 6 - „trojúhelník- Δ “	(str. 33)
Obrázek č. 7 - „důraz na útočný doskok“	(str. 34)
Obrázek č. 8 - „křížení“	(str. 35)
Obrázek č. 9 - „hra jeden na jednoho“	(str. 36)
Obrázek č. 10- „hra jeden na jednoho pod košem“	(str. 37)
Obrázek č. 11- „trestné hody“	(str. 38)
Obrázek č. 12- Schéma testového cvičení	(str. 43)
Tabulka č. 1 - 1.měsíc	(str. 39)
Tabulka č. 2 - 2.měsíc	(str. 40)
Tabulka č. 3 - 3.měsíc	(str. 40)
Tabulka č. 4 - 4.měsíc	(str. 41)
Tabulka č. 5 - 5.měsíc	(str. 41)
Tabulka č. 6 - Pracovní názvy průpravných cvičení	(str. 42)
Tabulka č. 7 - První testování A (začátek pololetí)	(str. 50)
Tabulka č. 8 - Druhé testování A (konec pololetí)	(str. 51)
Tabulka č. 9 - První testování B (začátek pololetí)	(str. 52)
Tabulka č.10 - Druhé testování B (konec pololetí)	(str. 53)
Tabulka č.11 - ČAS A zlepšení, zhoršení	(str. 54)
Tabulka č.12 - ČAS B zlepšení, zhoršení	(str. 55)
Tabulka č.13 - + BODY stejný výsledek, zlepšení, zhoršení	(str. 56)
Tabulka č.14 - + BODY stejný výsledek, zlepšení, zhoršení	(str. 56)

Tabulka č.15 - - BODY stejný výsledek, zlepšení, zhoršení	(str. 57)
Tabulka č.16 - - BODY stejný výsledek, zlepšení, zhoršení	(str. 58)
Graf č. 1 – Skupina A ČAS	(str. 54)
Graf č. 2 – Skupina B ČAS	(str. 55)
Graf č. 3 – Skupina A + BODY	(str. 56)
Graf č. 4 – Skupina B + BODY	(str. 56)
Graf č. 5 – Skupina A – BODY	(str. 57)
Graf č. 6 – Skupina B – BODY	(str. 58)

Příloha č. 2

Vzorová příprava na hodiny TV (hlavní náplň: basketbal) použitelné v průběhu celého pololetního vyučovacího cyklu.

Vzorová příprava na hodiny TV (basketbal) č.1		
<p>Učitel: Josef Růžička Cíl: rozvoj a zdokonalení herních dovedností v basketbalu Pomůcky: basketbalový míč, píšťalka, kužele Místo: tělocvična Počet žáků: 15 až 21 Třída: 9 ročník Časová dotace: 45 min</p>		
	Druh cvičení	poznámky
<p>Úvodní část (5-10min) - Zahřátí a příprava organismu na zátěž</p>	<p>Zahřátí (možnosti) - honičky: mrazík, bacili...aj. - Štafety (s míčem bez míče aj.) - Atletická abeceda - Rozběhání kolem tělocvičny (změny směru...aj) Protážení s důrazem na dolní a horní končetiny, svaly trupu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zorganizování žáků (nástup) - seznámení s cíly hodiny - příprava načiní - kontrola při protažení (opravovat.....)
<p>Hlavní část (20-30min)</p>	<p>1.hodina „Lajna, hvězda, dvojtakt, paprsek“ 2.hodina „Lajna, hvězda, dvojtakt, paprsek“ 3.hodina „hvězda, dvojtakt, Δ, hra“ 4.hodina „Dvojtakt, paprsek, 1na1, šestka“ 5.hodina „Paprsek, dvojtakt, Δ, hra“</p>	<ul style="list-style-type: none"> - celková organizace - dobré naplánování kvůli malé časové dotaci (kontrola času)
<p>Závěrečná část (10-15min) - Zklidnění, kompenzační cvičení, protažení, závěr hodiny</p>	<p>Kompenzační cvičení - na páteř (symetrická cvičení v leže či ve vzporu klečmo) – celkové držení těla Protahovací cvičení- horní dolní končetiny, svaly trupu.....</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kontrolovat kvalitu kompenzačních a protahovacích cvičení - zhodnocení hodiny - úklid načiní

Vzorová příprava na hodiny TV (basketbal) č.2

Učitel: Josef Růžička

Cíl: rozvoj a zdokonalení herních dovedností v basketbalu

Pomůcky: basketbalový míč, píšťalka, kužele

Místo: tělocvična

Počet žáků: 15 až 21

Třída: 9 ročník

Časová dotace: 45 min

	Druh cvičení	poznámky
Úvodní část (5-10min) - Zahřátí a příprava organismu na zátěž	Zahřátí (možnosti) - honičky: mrazík, bacili...aj. - Štafety (s míčem bez míče aj.) - Atletická abeceda - Rozběhání kolem tělocvičny (změny směru...aj) Protážení s důrazem na dolní a horní končetiny, svaly trupu	- Zorganizování žáků (nástup) - seznámení s cíly hodiny - příprava načiní - kontrola při protažení (opravovat.....)
Hlavní část (20-30min)	6.hodina „hvězda, dvojtakt, 1na1, šestky“ 7.hodina „X, paprsek, Δ, hra“ 8.hodina „hvězda, dvojtakt, paprsek, hra“ 9.hodina „X, U doskok, 1na1, paprsek“ 10.hodina „Paprsek, dvojtakt, U doskok, hra“	- celková organizace - dobré naplánování kvůli malé časové dotaci (kontrola času)
Závěrečná část (10-15min) - Zklidnění, kompenzační cvičení, protažení, závěr hodiny	Kompenzační cvičení - na páteř (symetrická cvičení v leže či ve vzporu klečmo) – celkové držení těla Protahovací cvičení- horní dolní končetiny, svaly trupu.....	- Kontrolovat kvalitu kompenzačních a protahovacích cvičení - zhodnocení hodiny - úklid načiní

Vzorová příprava na hodiny TV (basketbal) č.3

Učitel: Josef Růžička

Cíl: rozvoj a zdokonalení herních dovedností v basketbalu

Pomůcky: basketbalový míč, píšťalka, kužele

Místo: tělocvična

Počet žáků: 15 až 21

Třída: 9 ročník

Časová dotace: 45 min

	Druh cvičení	poznámky
Úvodní část (5-10min) - Zahřátí a příprava organismu na zátěž	Zahřátí (možnosti) - honičky: mrazík, bacili...aj. - Štafety (s míčem bez míče aj.) - Atletická abeceda - Rozběhání kolem tělocvičny (změny směru...aj.) Protážení s důrazem na dolní a horní končetiny, svaly trupu	- Zorganizování žáků (nástup) - seznámení s cíly hodiny - příprava načiní - kontrola při protažení (opravovat.....)
Hlavní část (20-30min)	11.hodina „paprsek, 1na1, 1na1 dole, hra“ 12.hodina „šestky, kříž, Δ, hra“ 13.hodina „X, dvojtakt, kříž, U doskok“ 14.hodina „šestky, paprsek, 1na1, Δ “ 15.hodina „Hvězda, dvojtakt, Δ, hra“	- celková organizace - dobré naplánování kvůli malé časové dotaci (kontrola času)
Závěrečná část (10-15min) - Zklidnění, kompenzační cvičení, protažení, závěr hodiny	Kompenzační cvičení - na páteř (symetrická cvičení v leže či ve vzporu klečmo) – celkové držení těla Protahovací cvičení- horní dolní končetiny, svaly trupu.....	- Kontrolovat kvalitu kompenzačních a protahovacích cvičení - zhodnocení hodiny - úklid načiní

Vzorová příprava na hodiny TV (basketbal) č.4

Učitel: Josef Růžička

Cíl: rozvoj a zdokonalení herních dovedností v basketbalu

Pomůcky: basketbalový míč, píšťalka, kužele

Místo: tělocvična

Počet žáků: 15 až 21

Třída: 9 ročník

Časová dotace: 45 min

	Druh cvičení	poznámky
Úvodní část (5-10min) - Zahřátí a příprava organismu na zátěž	Zahřátí (možnosti) - honičky: mrazík, bacili...aj. - Štafety (s míčem bez míče aj.) - Atletická abeceda - Rozběhání kolem tělocvičny (změny směru...aj) Protážení s důrazem na dolní a horní končetiny, svaly trupu	<ul style="list-style-type: none"> - Zorganizování žáků (nástup) - seznámení s cíly hodiny - příprava načiní - kontrola při protažení (opravovat.....)
Hlavní část (20-30min)	16.hodina „kříž, 1na1, paprsek, hra“ 17.hodina „Δ, 1na1 dole, šestky, hra“ 18.hodina „kříž, 1na1, Δ, hra“ 19.hodina „kříž, 1na1 dole, U doskok, hra“ 20.hodina „šestky, 1na1, kříž, hra“	<ul style="list-style-type: none"> - celková organizace - dobré naplánování kvůli malé časové dotaci (kontrola času)
Závěrečná část (10-15min) - Zklidnění, kompenzační cvičení, protažení, závěr hodiny	Kompenzační cvičení - na páteř (symetrická cvičení v leže či ve vzporu klečmo) – celkové držení těla Protahovací cvičení- horní dolní končetiny, svaly trupu.....	<ul style="list-style-type: none"> - Kontrolovat kvalitu kompenzačních a protahovacích cvičení - zhodnocení hodiny - úklid načiní

Vzorová příprava na hodiny TV (basketbal) č.5

Učitel: Josef Růžička

Cíl: rozvoj a zdokonalení herních dovedností v basketbalu

Pomůcky: basketbalový míč, píšťalka, kužele

Místo: tělocvična

Počet žáků: 15 až 21

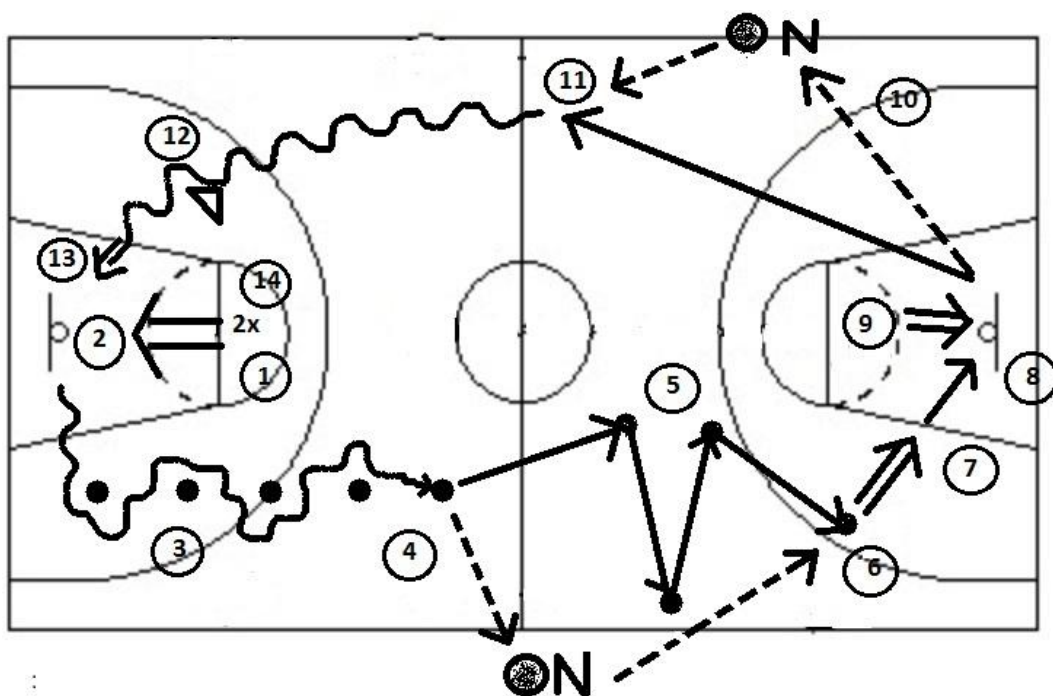
Třída: 9 ročník

Časová dotace: 45 min

	Druh cvičení	poznámky
Úvodní část (5-10min) - Zahřátí a příprava organismu na zátěž	Zahřátí (možnosti) - honičky: mrazík, bacili...aj. - Štafety (s míčem bez míče aj.) - Atletická abeceda - Rozběhání kolem tělocvičny (změny směru...aj.) Protážení s důrazem na dolní a horní končetiny, svaly trupu	<ul style="list-style-type: none"> - Zorganizování žáků (nástup) - seznámení s cíly hodiny - příprava načiní - kontrola při protažení (opravovat.....)
Hlavní část (20-30min)	21.hodina „kříž, 1na1 dole, 1na1, hra“ 22.hodina „1na1, Δ, paprsek, hra“ 23.hodina „šestky, 1na1, kříž, hra“ 24.hodina „Δ, šestky, paprsek, hra“ 25.hodina „kříž, 1na1, 1na1 dole, hra“	<ul style="list-style-type: none"> - celková organizace - dobré naplánování kvůli malé časové dotaci (kontrola času)
Závěrečná část (10-15min) - Zklidnění, kompenzační cvičení, protažení, závěr hodiny	Kompenzační cvičení - na páteř (symetrická cvičení v leže či ve vzporu klečmo) – celkové držení těla Protahovací cvičení- horní dolní končetiny, svaly trupu.....	<ul style="list-style-type: none"> - Kontrolovat kvalitu kompenzačních a protahovacích cvičení - zhodnocení hodiny - úklid načiní

Příloha č. 3

Schéma testového cvičení s legendou



VYSVĚTLIVKY KE SCHÉMATU

1 - STŘELBA TRESTNÉHO HODU

2 - DOSKOK

3 - DRIBLINK MEZI KUŽELY

4 - PŘIHRÁVKA NA NAHRÁVAČE (N)

5 - OBRANNÝ POHYB MEZI KUŽELY

6 - ZPRACOVÁNÍ PŘIHRÁVKY

7 - STŘELBA ZE STŘEDNÍ VZDÁLENOSTI PO PŘIHRÁVCE

8 - DOSKOK

9 - STŘELBA Z "PODKOŠE"

10 - PŘIHRÁVKA NA NAHRÁVAČE (N)

11 - PŘECHOD DO DRIBLINKU PO PŘIHRÁVCE

12 - ZAKONČENÍ ÚTOKU DVOJTAKTEM

13 - DOSKOK

14 - STŘELBA TRESTNÉHO HODU

▽ OBRÁNCE