

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta

katedra tělesné výchovy

**Výuka basketbalu v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni
základních škol**

Teaching basketball in physical education classes in primary schools

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Věra Kuhnová

Autor diplomové práce: Josef Hrubý

Studijní obor: učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Forma studia: prezenční

Diplomová práce dokončena: leden, 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Výuka basketbalu v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základních škol vypracoval pod vedením vedoucí diplomové práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 18. ledna 2014

Podpis:

Poděkování

Chci tímto poděkovat všem, kteří se podíleli na tom, že moje práce mohla být započata a hlavně dokončena. V první řadě děkuji vedoucí mé diplomové práce Mgr. Věře Kuhnové za odborné vedení a čas, který mi věnovala, školám, které byly ochotny se zúčastnit časově náročné činnosti, i jednotlivým učitelům, kteří se mnou ochotně spolupracovali. Děkuji též všem žákyním a žákům, kteří se do práce pustili s přirozenou dětskou hravostí. V neposlední řadě děkuji své rodině za vytvoření příznivého zázemí pro vznik této diplomové práce.

Název: Výuka basketbalu v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základních škol

Abstrakt: Diplomová práce na téma Výuka basketbalu v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základních škol se zabývá zmapováním podmínek pěti základních škol k výuce basketbalu a zjištěním úrovně basketbalových dovedností žáků. Cílem je na základě výzkumu zjistit, zda je možné správně nastaveným tréninkem v hodinách tělesné výchovy dosáhnout u žáků základních škol zřetelného zlepšení v basketbalových dovednostech, a tím u nich vzbudit větší zájem o tento sport.

Teoretická část je zaměřena na vysvětlení a objasnění základních pojmů a charakteristiku věkového období 6 – 11 let. Výzkumná část popisuje testy, které byly vybrány na základě konzultace s basketbalovými odborníky, podmínky, za nichž bylo testování žáků uskutečněno, a vykazuje výsledky testů jednotlivých žáků a škol v tabulkách se slovním popisem.

Klíčová slova: přihrávka, driblink, dvojtakt, střelba, míč, basketbal, škola, žák, výuka

Title: Teaching basketball in psysical education classes in primary schools

Abstract: This thesis on Teaching basketball in physical education classes in primary schools deals with mapping the conditions for teaching basketball at five elementary schools and, furthermore, it deals with finding the level of basketball skills of the pupils. The aim of this thesis, based on research, is to find out whether it is possible for elementary school pupils to significantly improve in their basketball skills during physical education classes and whether such an improvement can arouse their deeper interest in this sport.

The theoretical part focuses on the explanation and clarification of the basic terms and characteristics of the age group of 6 – 11 year old pupils. The research part describes the tests which were selected based on consultation with basketball experts. Additionally, it describes the conditions under which testing of pupils was undertaken. Finally, in the tables with written explanation, it shows the test results of the individual pupils and schools.

Keywords: passing, dribbling, double dribbles, shooting, ball, basketball, school, pupil, teaching

OBSAH

1	Úvod	8
2	Cíle a problémy práce	9
3	Teoretická část	10
3.1	Sportovní hry	10
3.1.1	Trendy ve výuce sportovních her	12
3.2	Historie basketbalu	13
3.3	Pohybové schopnosti a pohybové dovednosti	14
3.3.1	Pohybové schopnosti	14
3.3.2	Pohybové dovednosti	16
3.3.3	Relace mezi pohybovými schopnostmi a pohybovými dovednostmi	17
3.4	Motorické učení	18
3.5	Herní činnosti jednotlivce	19
3.5.1	Útočné činnosti	20
3.5.2	Obranné činnosti	23
3.6	Tělovýchovná jednotka	24
3.7	Bezpečnost při tělesné výchově	26
3.8	Učitel	27
3.8.1	Organizace činnosti	28
3.9	Charakteristika věkového období 6 – 11 let	29
3.10	Popis škol	31

4	Hypotézy	35
5	Metody a postupy práce	36
5.1	Dotazník	36
5.2	Interview	36
6	Výzkumná část	37
6.1	Testování	37
6.2	Výběr škol	37
6.3	Výběr žáků	38
6.4	Výběr testů, cvičení a her	38
6.5	Popis testů	39
6.6	Výsledky testů	41
6.6.1	Úvodní měření	41
6.6.2	Závěrečná měření	57
6.6.3	Celkové výsledky	73
6.6.4	Porovnání škol při úvodním měření	80
6.6.5	Zlepšení v dovednostech	82
6.6.6	Umístění škol v dovednostech	83
6.6.7	Sportovní zázemí a materiální vybavení	84
6.6.8	Obliba basketbalu	85
7	Diskuse	87
8	Závěry	89
9	Použitá literatura	92
10	Přílohy	94

1 ÚVOD

Dnešní rychlá doba nabízí malým i větším dětem pro využívání volného času mnoho přitažlivých a současně poměrně snadno dostupných lákadel. Naprosto jednoznačně to souvisí s přímo raketovým technickým vývojem, kterým je naše současnost lemována a prakticky nepřetržitě ovlivňována. Zdaleka ne všechna tato lákadla však zároveň naplňují oprávněné požadavky na zdravý životní styl. Jednou z přirozených možností, která naopak správnou životosprávu ovlivňuje zásadně, je zcela obyčejný pohyb. V sofistikovaném pojetí pak pohyb jako sport.

Bohužel v tomto každodenním pomyslném souboji technických lákadel s přirozeným fenoménem sportu je často ten druhý v roli poraženého, protože nezanedbatelnou část dětí nedokáže oslovit.

Já patřím mezi generaci, která svůj volný čas trávila především venkovními aktivitami, lásku ke sportu jsem si vypěstoval již od raného dětství. Od svých devíti let hraji závodně basketbal, což je jedním z hlavních důvodů, proč jsem si pro svou diplomovou práci vybral téma Výuka basketbalu v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základních škol. Zároveň jsem i prvostupňovým učitelem na základní škole, ve styku s dětmi jsem tedy každý den, a současný stav mě nenechává chladným, nelíbí se mi.

Z vlastní zkušenosti vím, že především v tělesné výchově nedochází ke stoprocentnímu naplňování školních vzdělávacích programů. Učitelé raději učí to, co je jim samotným blízké. V basketbalu to jsou především přihrávky, střelba, u některých vyučujících i dvojtakt a samotná hra. Většinou však sami správnou metodiku neznají, nevědí, jak základy basketbalu žáky správně učit. Rozhodl jsem se tedy, že se pokusím zjistit, zda je možné správným přístupem a tréninkem dosáhnout u žáků viditelných zlepšení, a tím u nich vzbudit zájem a lásku ke sportu. Učitelé jsou jedni z těch, kteří v této oblasti mohou žáky zásadně ovlivnit, a to jak kladně, tak – bohužel – i negativně.

2 CÍLE A PROBLÉMY PRÁCE

Cíl práce

Cílem diplomové práce je na základě výzkumu zjistit, zda je možné správně nastaveným tréninkem v hodinách tělesné výchovy dosáhnout u žáků základních škol zřetelného zlepšení v basketbalových dovednostech, a tím u nich vzbudit větší zájem o tento sport.

Problémy práce

Vzhledem ke stanovenému cíli je potřeba objasnit následující otázky:

- 1) Disponují školy vhodným zázemím a materiálním vybavením k výuce basketbalu?

- 2) Napomáhají vhodně zvolená cvičení a vhodně zvolené hry, pokud se dělají pravidelně, ke zlepšení výkonnosti žáků?

- 3) Mohou se zlepšit dívky i chlapci?

- 4) Mají děti o basketbal zájem?

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Sportovní hry

Sportovní hry jsou vyhraněnou skupinou sportovních odvětví. Společnými znaky všech sportů jsou organizační institucionalizace soutěží a kodifikace pravidel. Čím se tedy sportovní hry od ostatních sportů liší? Prvním podstatným rozdílem je, že se spolu mohou a současně musí utkávat vždy pouze dva soupeři (jednotlivci, dvojice nebo vícečlenná družstva). Jednotkou jakékoliv soutěže ve sportovních hrách je tedy utkání dvou soupeřů. Tato charakteristika se vztahuje také na úpolové sporty (zápas, judo, šerm,...). Na rozdíl od nich však protivníci ve sportovních hrách soupeří o společný předmět. Ten je téměř vždy jen jeden (míč, opeřený míček, touš, disk, kruh atd.), ve výjimečných případech ale mohou být ve hře současně společné předměty dva (double disc court a ringo). Sportovní hra je tedy soutěživá činnost dvou soupeřů v jednotném prostoru a čase, kteří podle institucionálně schválených pravidel usilují o prokázání vlastní převahy lepším ovládním společného předmětu. (Táborský, 2004)

Hry mají jasně vymezená pravidla, mají určitý pevný průběh a končí vítězstvím či prohrou. (Perič, 2004a)

Sportovní hry, jejichž počet daleko překračuje hranici sta, se mohou dělit podle různých hledisek:

- Jedním z kritérií třídění může být to, zda jsou hrací plochy obou soupeřů společné (sportovní hry invazní, např. fotbal, basketbal) nebo oddělené (sportovní hry neinvazní, např. volejbal).
- Jiným kritériem se může stát počet hráčů u každého ze soupeřů: sportovní hry individuální (např. singly v americkém handbalu nebo

shuttlecocku), sportovní hry párové (např. plážový volejbal, debly v nohejbalu) a sportovní hry týmové (např. házená, rugby).

- Dalším hlediskem je hlavní způsob pohybu hráčů: přirozený pohyb bez pomocných prostředků (převážná většina sportovních her), pohyb ve vodě (vodní pólo), využití sportovní výzbroje (lední hokej, hokej na kolečkových bruslích), využití živých (kůň) nebo neživých (kolo, motocykl, kajak) dopravních prostředků.
- Jiným hlediskem je ovládání společného předmětu: částmi vlastního těla (házená, volejbal, fotbal, rugby) nebo sportovním náčiním (v kolové kolo nebo v jiných sportovních hrách raketa, hokejka, pálka, pádlo).
- Další možností je spojení tří hledisek: herní úkoly při ovládání společného předmětu, způsob získávání bodů a způsob, jakým je vymezeno trvání utkání. Podle toho pak rozlišujeme sportovní hry brankového, síťového a pálkového typu.

Ve sportovních hrách brankového typu plní strana, která má v držení společný předmět, jednoznačně úkoly útočné. Pouze v útoku (až na některé výjimky) lze získávat body. Ty se dosahují dopravením předmětu hry do určeného cílového prostoru (branka, koš, území za brankovou čarou apod.). Hrací plocha je pro obě strany společná a soupeři bojují o předmět hry současně. Trvání utkání je limitováno převážně časem, výjimečně ziskem určeného počtu bodů. Sem patří např. fotbal, basketbal, ultimate. (Táborský, 2005)

3.1.1 Trendy ve výuce sportovních her

Kurikulární reforma primárního a sekundárního vzdělávání v ČR (Rámcové vzdělávací programy, dále jen RVP) je výzvou k teoretickému rozpracování a praktickému ověřování takových inovací ve vyučování sportovních her, které mohou přispět k dosahování klíčových kompetencí žáků v souladu se záměry RVP. Mezi hlavní kompetence patří kompetence k učení, řešení problémů, komunikativní, sociální a osobní kompetence. Pro vyučování to znamená uplatnit spíše konstruktivistický přístup ve výuce. Tento přístup se zakládá na porozumění sportovní hře a na osvojování základních taktických dovedností s časově nepřevažujícím učením techniky herních činností. Technika je přitom učena v těsné vazbě na osvojované taktické principy pro řešení dané třídy herních situací. Taktické principy jsou doporučení pro řešení různých herních situací: mají charakter pravidel typu „jestliže–potom“. Jde o užití takových postupů, které mohou účinně podpořit tvořivé myšlení, samostatnost, osvojování vědomostí a jejich využívání v herních situacích.

Didaktika sportovních her se zabývá vyučovací činností učitele (tj. vyučováním) a učební činností žáků (tj. učením) ve výuce sportovních her. Odpovídá především na otázky, co a jak vyučovat. Otázka „Co vyučovat?“ se týká výběru herních dovedností a znalostí, jejich konkrétního uspořádání ve vyučovacích jednotkách (VJ). Herní dovednosti v sobě zahrnují:

- Technické dovednosti (techniku) – dovednosti v biomechanickém způsobu provedení herních činností (provedení ohybové odpovědi: „jak udělat“). Podstata technických dovedností (zjednodušeně techniky) spočívá v řízení a kontrole pohybů.
- Taktické dovednosti (taktiku) – dovednosti ve výběru vhodných pohybových odpovědí v herních situacích. V základu taktických dovedností leží psychické procesy vnímání a analýzy herních situací a následné rozhodování o vhodné pohybové odpovědi („co dělat“).

Cílem výuky sportovních her ve školní tělesné výchově (TV) je osvojování herních činností na základě porozumění taktickým a technickým principům těchto činností a jejich praktické osvojování v různě složitých herně situačních podmínkách. (Psotta, Velenský a kol.; 2009)

Podle Dobrého (1988) má v systému školní tělesné výchovy sportovní hra charakter činnosti učební, bezprostředně propojené s vyučovací činností učitele a motivované především školou. Její transformace v povinné učivo by měla být taková, aby v žákovi navodila aktivní vztah a celoživotní zájem a přesvědčila ho o smysluplnosti této činnosti jako součásti volného času, péče o tělesnou zdatnost a zdraví.

.

3.2 Historie basketbalu

Basketbal vynalezl v prosinci roku 1891 Dr. James Naismith, učitel Mezinárodní přípravné školy YMCA ve státě Massachusetts v USA. Dr. Naismith chtěl oživit nudné hodiny tělocviku, kdy byli v zimním období studenti uzavřeni v tělocvičně. Na balkony dvou protilehlých stran tělocvičny nechal přibít dva koše od broskví, vzal fotbalový míč a stanovil základní pravidla. Stejná, která platí dodnes. (Mullin, 1996) Ne všechny základní prvky Naismithovy hry se liší od těch, kterými se řídí basketbal dnes. Ale původní pravidla diktovala pomalou, těžkopádnou, skoro statickou hru, která byla obrazem venkovské společnosti, jež brala život tak, jak přichází, a která v raných údobích své existence sloužila pouze k pobavení. Postupně, jak se společnost vyvíjela, dělo se tak i v basketbalu – změnil se v rychlý, technický sport, který o století později dobyl celý svět. (Smith, 1998)

3.3 Pohybové schopnosti a dovednosti

3.3.1 Pohybové schopnosti

Schopnost jako souhrn vnitřních předpokladů se navenek manifestuje určitými svými projevy, jinak je skrytou latentní vlastností člověka. Přítomnost určité schopnosti se projevuje způsobilostí se zdarem řešit širší skupinu, celou třídu úkolů jistého druhu. (Měkota, Blahuš; 1983)

Pohybové schopnosti jsou definovány jako částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností. (Perič, 2004b)

Pohybové schopnosti se chápou jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se také projevují.

V komplexu předpokladů člověka k pohybové činnosti lze rozlišit:

- vytrvalostní schopnosti – schopnosti překonávat únavu neboli dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost určité intenzity, popř. se delší časový úsek pohybovat s co nejvyšší intenzitou,
- silové schopnosti – schopnosti překonávat vnější odpor (např. břemeno) prostřednictvím svalové kontrakce,
- rychlostní schopnosti – schopnosti spojené s krátkodobou (několik sekund) činností, překonat krátkou vzdálenost v co možná nejkratší době (s co nejvyšší intenzitou),
- koordinační schopnosti – schopnosti řídit a regulovat pohyb (s ohledem na přesnost, rychlost, složitost pohybů),

- pohyblivost – schopnost provádět pohyb v maximálním kloubním rozsahu.

Při identifikaci jednotlivých pohybových schopností se vychází z dominujících charakteristik pohybové činnosti. V každé pohybové činnosti lze identifikovat projevy „síly“, „vytrvalosti“, „rychlosti“ aj., jejich poměr se podle pohybových úkolů liší. Jde o projevy schopností člověka, o nichž vypovídají určité charakteristiky pohybů (např. jejich trvání, rychlost, překonávaný odpor, složitost pohybu, přesnost provedení apod.). To, že se člověk projevuje jako „silný“, „vytrvalý“, „rychlý“ apod., má příčinu uvnitř organismu, je to dáno vztahy vznikajícími na základě složitých vazeb a součinnosti různých systémů v lidském těle. Tato integrace se realizuje na úrovni biochemických dějů, fyziologických funkcí i psychických procesů.

Pohybové schopnosti jsou relativně stále v čase, jejich úroveň nekolísá ze dne na den, jejich změna vyžaduje dlouhodobé soustavné tréninkové působení.

Všeobecně je akceptováno rozdělení schopností na kondiční a koordinační. Kondiční pohybové schopnosti – silové, rychlostní a vytrvalostní – výrazně podmiňují metabolické procesy, souvisejí hlavně se získáváním a využíváním energie pro vykonávání pohybu. Schopnosti koordinační jsou dány především procesy řízení a regulace pohybu.

V těchto komplexech lze ještě pozorovat další vnitřní strukturalizaci schopností a odlišit pro praktické tréninkové účely jednotlivé dílčí schopnosti, např. výbušnou a vytrvalostní sílu, krátkodobou a dlouhodobou vytrvalost, rychlost akční a reakční, koordinační schopnosti typu orientace v čase a prostoru, rytmus, rovnováhu aj.

Pohybové schopnosti nepochybně patří k významným komponentám většiny sportovních výkonů, ve svém celku mají také podstatný význam jako kondiční základ sportovní výkonnosti vůbec. (Perič, Dovalil; 2010)

3.3.2 Pohybové dovednosti

Dovednosti se všeobecně chápou jako předem (učením) osvojené předpoklady ke správnému provedení či splnění požadovaného úkolu.

Dovednosti neobyčejně zefektivňují lidskou činnost, s jejich pomocí, zejména jejich kombinováním a přizpůsobováním aktuálním potřebám, je možné úspěšně řešit i velmi složité úkoly. Vyznačují se stálostí, účelovostí, rychlostí provedení a ekonomičností. Čím vyšší je úroveň jejich osvojení, tím výrazněji se uvedené znaky projevují. Platí to i ve sportu.

Pohybové dovednosti jsou učením získané předpoklady sportovce správně, účelně, efektivně a úsporně řešit pohybové úkoly.

Dovednosti vznikají na základě informací o vnějším a vnitřním prostředí sportovce, jejich syntézy, poskytující ucelený obraz o situaci, která má být programově řešena. Vytváření tohoto obrazu se děje na základě informací smyslových orgánů (zrakového, sluchového, pohybového, polohového), které jsou obsahem procesů vnímání. Opakováním vnímaných situací se schémata těchto obrazů postupně zpevňují v odpovídajících vzorcích vnímání (percepční vzorce).

Pohybové dovednosti nejsou vrozené, ale naučené. Jako příklad dovednosti je možné uvést např. gymnastické salto vpřed. Tento cvik není nikomu vrozen a každý člověk se jej musí učit, pokud ho chce úspěšně zvládnout. Obdobně je to např. s podáním ve volejbale, jízdou na kole či lyžováním.

Pohybové dovednosti můžeme rozdělit do tří základních skupin:

- Primární dovednosti – jsou charakteristické nejvyšší mírou všeobecnosti. Jejich učení je dáno přirozeným vývojem člověka (v rámci ontogeneze).

V podstatě se jedná o základní pohyby každého člověka, jako jsou běh, chůze, skoky apod.

- Pohybové dovednosti – jsou pohyby, které nejsou součástí přirozeného vývoje člověka, ale nesouvisejí s danou sportovní specializací. Mohou to být např. jízda na kole pro lyžaře, bruslení pro sportovního gymnastu či akrobatické prvky pro hráče. Tvoří podstatu tzv. všestranné a všeobecné přípravy.
- Sportovní dovednosti – jestliže kvantitativní a kvalitativní charakteristiky dovednosti dostávají výkonnostní charakter, jedná se o zvláštní případ pohybových dovedností označovaných jako sportovní dovednosti. Jsou to tedy pohybové dovednosti, které přímo využíváme při sportovním výkonu v dané specializaci. Jedná se např. o přeběh překážek v běhu na 110 m, Ginger salto v gymnastice či střelbu golfovým úderem v ledním hokeji. Jejich nejtypičtějším rysem je komplexnost, tj. nejužší sepětí všech zúčastněných komponent, především se specifickými pohybovými schopnostmi. (Perič, Dovalil; 2010)

3.3.3 Relace mezi pohybovými schopnostmi a dovednostmi

Vztah je oboustranný a reciproční. Schopnosti jsou jedním z předpokladů pro osvojování pohybových dovedností a opačně platí, že v procesu osvojování dovedností se rozvíjejí schopnosti. Výsledek pohybové činnosti určují schopnosti i dovednosti společně, jejich podíly na výkonu však mohou být různé a stanovují se dosti obtížně.

Rozdíl mezi oběma kategoriemi je v úrovni obecnosti. Schopnosti jsou generalizované, dovednosti úkolově specifické. Schopnosti jsou dosti výrazně geneticky podmíněny, dovednosti se získávají. Dovednosti se týkají účelného

a účinného využívání kapacit, které představují schopnosti. Schopnosti jsou relativně stabilní, trvalé, dovednosti jsou snadněji modifikovatelné praxí. Počet schopností je omezený, počet dovedností je nevyčísitelný. (Měkota, Cuberek; 2007)

3.4 Motorické učení

Pro potřeby praxe, pro podmínky vlastní realizace a rozvoje basketbalového výkonu, můžeme motorické učení vysvětlit jako záměrný proces, v němž si hráči osvojují a zdokonalují především specifické (basketbalové) dovednosti. Cílem tohoto procesu je vytvoření širokého a kvalitního základu herních dovedností tak, aby ho hráč mohl v období dospělosti efektivně uplatnit na co možná nejvyšší výkonnostní úrovni. (Velenský, 1999)

Kontrola motorického učení je obtížná a lze ji provádět jen na základě toho, co hráči dělají a jak to dělají. Jinými slovy, v praxi ji lze provádět jen nepřímou, a to prostřednictvím herních dovedností.

Kontrola herních dovedností, které jsou ukazatelem motorického učení, má v basketbalové praxi dětí a mládeže velký význam. Umožňuje totiž odhalovat nedostatky hráčů, poskytovat jim zpětné informace o provedení a působit na ně ve směru nápravy.

V motorickém učení jsou rozhodující především trvalejší a prokazatelnější změny, které prostřednictvím herních dovedností můžeme odhalit dlouhodobě záměrným pozorováním (sledováním). Protože děti je v prvním období tréninkového procesu možné zatěžovat jenom přiměřenými pohybovými úkoly, stávají se zpočátku hlavním zdrojem kontroly relativně jednoduchá soutěživá cvičení, zaměřená na provedení různých herních činností. Zde je také možné

objevit prvotní představy začínajících hráčů o správném provedení. (Velenský, 1999)

3.5 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce se v současné době těší velké pozornosti trenérů i hráčů samotných. Tvoří totiž nosný pilíř pro skupinové činnosti (pro herní kombinace) i pro činnosti plně týmového charakteru (pro herní systémy). Jak kombinace, tak systémy se ničím jiným nahradit nedají a efektivita jejich provedení závisí jen a jen na hráčích samotných. V návaznosti na řečené, závisí na kvalitách a úrovni zvládnutí herních činností jednotlivce. Tyto činnosti jsou proto v angličtině právem označovány jako „fundamentals“ (základy) nebo dokonce jako „basic fundamentals“ (základy základů).

V další charakteristice herních činností jednotlivce můžeme věcně poukázat na to že:

- představují důležité herně-komunikační prvky mezi hráči jednoho družstva,
- jich existuje v základním popisu celkem 11 (7 útočných a 4 obranné) a většina z nich má své četné modifikace (např. u přihrávání – přihrávka obouruč trčením, jednoruč trčením pravou a levou, obouruč nad hlavou, jednoruč nad hlavou, za tělem levou a pravou, provedením z místa pohybu atd.),
- žádná z nich se v herních podmínkách nevyskytuje samostatně, ale že obvykle dochází k jejich plynulému navazování či řetězení (např. chce-li útočník vystřelit, musí se nejprve uvolnit pro míč, chytit jej, provést nějakou další činnost – klamný pohyb, driblink, zastavení nebo „dvojtakt“ apod.);

- mají charakter soutěžení a současně spolupráce, což znamená, že hráč, který svou individuální činností překoná soupeře či nad ním získá výhodu, zároveň pomáhá družstvu k dosažení společného cíle,
- žádná herní činnost není samoučelná z hlediska uplatnění v herních podmínkách, ale vyjadřuje určitý záměr a cíl, který dílčím způsobem přispívá ke konečnému vyřešení situace (situací) v útoku nebo v obraně,
- rozlišuje se technická stránka (způsob provedení) a taktická stránka, kterou tvoří psychické procesy (především vnímání, myšlení a rozhodování) směřující hráče k pochopení herní situace a k výběru činnosti pro její řešení,
- z hlediska motorického učení obě stránky společně vytvářejí nedílnou jednotu herní dovednosti. (Velenský, 1999)

3.5.1 Útočné činnosti

Herní činnosti jednotlivce se běžně rozdělují na útočné a obranné. Tato klasifikace vyplývá ze základního popisu jednotlivých činností a z jejich určení v rámci plnění herních úkolů, které jsou ve skutečnosti dané podstatou basketbalu (útok–obrana). Podle určitého kritéria se však mohou útočné činnosti ještě dále dělit do dvou skupin. První skupinu Velenský (1999, s. 42) označuje jako „útočné činnosti jednotlivce individuálního typu“ a zařazuje se sem:

- uvolňování s míčem na místě (jako činnost předcházející driblinku nebo střelbě),
- uvolňování s míčem v pohybu (driblink),
- střelba z místa, střelba v pohybu.

Tyto činnosti směřují do té nejjednodušší herní formy, jakou sportovní hra může nabídnout. Jde o řešení situace jeden útočník proti jednomu obránci.

Do druhé skupiny, která se označuje jako „útočné činnosti jednotlivce vztahového typu“, se zařazuje:

- uvolňování s míčem na místě (jako činnost předcházející přihrávce),
- přihrávání a chytání míče (na místě a v pohybu),
- uvolňování bez míče,
- clonění.

Uvolňování s míčem v pohybu – driblink

Úroveň této dovednosti, a to i navzdory rozdílům, které ovlivňují možnosti použití z hlediska hráčských rolí a funkcí, je jedním z hlavních měřítek pro určení stupně zvládnutí všech základů sportovní hry. Lze z něho totiž vyčíst celou řadu věcí: úroveň zvládnutí přirozené lokomoce – běhu, úroveň osvojení vlastní činnosti – driblinku, povahové vlastnosti hráče spojované s jeho individuální tvořivostí i tvořivostí pro družstvo, způsob herního myšlení atd.

Základní prvky provedení jsou opět vymezeny příslušným basketbalovým pravidlem. Útočník smí driblovat pouze jednou rukou a v průběhu činnosti má povoleno ruce střídat, nesmí tudíž driblovat současně oběma rukama a nesmí driblink přerušovat. Driblink je považován za ukončený tehdy, nechá-li hráč míč spočinout v jedné ruce nebo v obou rukou a chytí-li míč pevně oběma rukama. Náhodné vypadnutí míče z rukou po ukončení driblinku se za přestupek nepovažuje. Hráč v daném případě může míč opět chytit, ale nesmí znovu zahájit driblink.

Během jednoho úderu míče o zem může hráč udělat libovolný počet kroků. Nesmí však míč přenášet – při „stlačování“ míče směrem dolů předloktím a zápěstím by se dlaň a prsty ruky neměly ocitnout pod míčem. (Velenský, 1999)

Dobře ovládat míč by mělo patřit k základním dovednostem každého člověka. (Tůma, Tkadlec; 2004)

Střelba

Pro konečnou fázi útočných akcí je v soutěžích elitního basketbalu asi nejtýpčtějším úkazem její pestrost, různorodost, a to jak způsoby provedení a vzdálenostmi, tak především činnostmi, které vlastní střelbě předcházejí. Podle potřeby a vývoje herní situace používají hráči k uvolnění se pro střelbu různé činnostní celky, vznikající návazností různých dílčích činností (jednotlivce) a mající velmi často větší vliv na úspěšnost střelby než střelba samotná. Při vzrůstající agresivitě obranných systémů jde např. o to, aby se hráč vůbec dostal k míči, aby si vytvořil relativně „klidnou“ či bezpečnou pozici ke střelbě a – obecněji – aby mohl své střelecké schopnosti uplatnit. Proto je možné se domnívat, že při hodnocení nebo posuzování střelby nestačí sledovat jenom její vlastní provedení, ale také činnosti (dovednosti), které jí předcházejí. (Velenský, 1999)

Střelba je útočná činnost jednotlivce, při které hráč řeší situaci různým typem střelby. (Dobrý, Velenský; 1965)

Přihrávka

Jakkoli lze připustit, že se hráči v rámci své spolupráce „dorozumívají“ i prostřednictvím jiných činností, patří přihrávka stále k základnímu komunikačnímu prvku mezi nimi. To platí zejména pro začátečníky, kteří si s prvními cíleně prováděnými výměnami míče začnou uvědomovat spoluhráče. Je v tom rovněž možné spatřovat první dílčí, ale významný krůček k vytváření vztahů v orientaci na záměrné jednání skupiny hráčů, nebo dokonce celého družstva.

Navzdory skutečnosti, že v současném elitním basketbalu lze pozorovat sklon k určité eliminaci přihrávek (co do počtu), neztrácí tato činnost svůj význam.

O tom svědčí i pravidelné statistiky z utkání, které nikdy neopomíjejí údaj o tzv. asistencích, o finálních přihrávkách, po nichž následuje zakončení střelbou. Ne nadarmo si mnozí trenéři váží hráče s dokonalou dovedností přihrávat víc než vyhrané „koncovkám.“(Velenský, 1999)

3.5.2 Obranné činnosti

Rozdělení útočných činností jednotlivce do dvou skupin přináší (Velenský, 1999) z hlediska elementárních forem realizace basketbalu zcela reálnou podobu i pro obranné činnosti jednotlivce. V rámci plnění obranných úkolů můžeme k útočným činnostem jednotlivce individuálního typu přiřadit:

- krytí útočníka s míčem na místě (po driblinku, před driblinkem),
- krytí útočníka s míčem v pohybu (při driblinku),
- krytí útočníka při střelbě.

Tyto obranné činnosti postihují samotné základy agresivity (v dobrém slova smyslu) a v tomto směru také typ ryze individuálního krytí s maximální snahou vyvinout silný tlak na míč.

Adekvátně protilehlými činnostmi k útočným činnostem jednotlivce vztahového typu jsou:

- krytí útočníka s míčem (znovu),
- krytí útočníka bez míče,
- krytí útočníků při clonění.

3.6 Tělovýchovná jednotka

Tělovýchovnou jednotku ve škole rozděluje Dvořáková (2007) na tyto části:

- úvodní,
- průpravná,
- hlavní - nácvik a výcvik, část intenzivní,
- závěrečná.

Část úvodní a průpravná (přípravná) připravuje organismus na další zatížení.

Po příchodu do tělocvičny je žádoucí ponechat dětem volnou chvíli pro spontánní pohyb, kdy relaxují předcházející psychickou zátěž z vyučování a zároveň se rozehřívají.

S dětmi by se pro tuto spontánní chvíli měla domluvit bezpečnostní pravidla a signál na její zakončení.

Pro společné zahájení jednotky je vhodné děti shromáždit domluveným, vždy stejným způsobem na stejném místě. Pro organizaci hodiny TV platí stejně jako pro organizaci celého dne, že dětem vyhovuje jasný základní organizační rámec. Pokud se pravidla a režim dne stále mění, ztrácejí děti jistotu a jsou dezorientované, roztěkané a více „zlobí“. Práci v tělocvičně se může zahajovat v kruhu, řadě, hloučku na žíněnkách apod. Smyslem je seznámit děti s programem a soustředit jejich pozornost ke společné práci, k učení. Je nezbytné vyvarovat se dlouhého stání s dětmi, zatěžuje je tělesně i psychicky, zhoršuje držení těla. Pokud učitel s dětmi musí déle mluvit, ideální variantou je posadit se.

Z psychických důvodů je přiměřenější a přirozenější zahajovat jednotku TV dynamickou hrou, která děti naladí na společnou aktivitu a zároveň je zahřeje a připraví na zátěž. Obvykle je to jednoduchou pohybovou hrou (lokomoce se změnou na signál, honičky, pohyb zvířete), aby nebylo nutné zdržovat se vysvětlováním pravidel, činnost musí mít spád a být emotivní, navozovat společný prožitek, a získat tak děti pro společnou činnost.

Průpravná část – rozcvičení má za cíl připravit děti na program v hlavní části hodiny, zároveň preventovat a vyrovnávat vadné držení těla.

Hlavní část je zaměřena na naplnění hlavního nácvikového nebo výcvikového cíle hodiny. Obvykle se dělí na část nácvikovou (nácvik nového úkolu) a výcvikovou – intenzivní (opakování, kondice). Podle druhu činnosti lze nácvik a opakování zařadit za sebou, jak je optimální z hlediska úrovně pozornosti. Je to možné, pokud nácvik lze řídit hromadně (např. nácvik přihrávky, nácvik kotoulu na žíněnkovém pásu).

V jiném případě je nutné prolínat nácvik a opakování, což je typické v tom případě, kdy je k dispozici pouze jedno nářadí, nebo je při cvičení nutná pomoc a záchrana učitele (cvičení na přeskoku nebo na hrazdě, kdy skupina pod vedením učitele nacvičuje, ostatní skupiny opakují jiné dovednosti, skupiny se střídají).

Výcviková část má úkol hlavně kondiční, k jehož naplnění využívá dříve získaných dovedností, jedná se pak zároveň o jejich opakování a upevňování. Obsahem jsou překážkové dráhy s jednoduššími dovednostmi a opakovanými přeběhy, hry apod. Cílem je dlouhodobější zatížení v aerobní zóně spolu se zvýšenou svalovou aktivitou.

Závěrečná část hodiny má za cíl navodit zotavnou fázi, obsahuje tedy uklidňující činnosti, kompenzaci a relaxaci organismu. Povzbudivé hodnocení a příjemná atmosféra navozují pozitivní vztah k dalším aktivitám. Velmi pozitivní by bylo i slovní zhodnocení jednotky, připomenutí cíle a jeho splnění, a to nejen ze strany učitele, ale i dětí. Takový postup navozuje mentální osvojení smyslu nových dovedností a celkově racionální přístup k oboru. Je známo, že mluvení o učeném prohlubuje poznatky. Bohužel se v praxi často vypouští i závěrečná uklidňující část – z časových důvodů. Nabízí se ovšem možnost připomenout a využít praktické zkušenosti v mezipředmětové integraci a v průběhu dalšího vyučování se k nim vrátit. (Dvořáková, 2007)

3.7 Bezpečnost při tělesné výchově

Pohybové činnosti přinášejí samozřejmě více problémů s bezpečností než běžná vyučovací praxe ve třídě. Na jedné straně se jedná o obecné předpisy bezpečnosti, na druhé straně se jedná o zabezpečení konkrétních aktivit – praktických činností v tělocvičně, na hřišti, na kurzech.

Obecné zásady bezpečnosti jsou stanoveny normami a vyhláškami. Sem patří i normy pro velikost prostor pro určitý počet osob, použité materiály, zabezpečení tělocvičny – oken, topných těles, osvětlení apod. Učitel je povinen si všimnout porušení těchto zařízení.

Každé dva roky je nutná kontrola vybavení tělocvičen – především nářadí (závěs kruhů), samozřejmě je stejně nutné, aby učitelé sledovali možné poruchy nářadí, kontrolovali spoje, prasklé dřevo apod. Nutné je prohlédnout např. lavičky, zda nezadírají třísky. Je povinností učitele kontrolovat náčiní a vyřadit rozbité – nalomené tyče, prasklé míče. (Dvořáková, 2004)

Při tělesné výchově je podle Dvořákové (2004) nutné:

- respektovat úroveň dětí volbou přiměřeného obsahu,
- dostatečně rozcvičit,
- užívat přípravu a správný metodický postup,
- poskytovat pomoc a záchranu u cviků, které to vyžadují,
- zabezpečit cvičební prostor, upevnit nářadí, žíněnky aj.,
- dbát na přiměřenou vzdálenost nářadí od sebe (možnost zakopnutí a pádu na další překážku),
- dbát na vhodné rozestavení a rozestupy dětí např. při házení, cvičení s náčiním, případně cvičit na povel,
- mít v dosahu lékárničku, umět poskytnout první pomoc,
- mít v dosahu telefon pro zavolání první pomoci a kolegů pro pomoc s ostatními dětmi,
- při úrazu je nutné provést záznam o úrazu.

3.8 Učitel

Učitel dětí nejmladších věkových skupin je učitel s širokým odborným a obsahovým záběrem a nutnými velmi dobrými pedagogickými vlastnostmi. Jeho multidisciplinárnost neubírá nic na jeho odbornosti. Je nutné si uvědomit, jak důležitá je role učitele právě v tom věku, kdy je nejvíce možné ovlivnit osobnost dítěte, kdy se vytvářejí základní hodnotové systémy a normy, kdy jsou budovány základy, na kterých budou stavět i učitelé vyšších stupňů školy.

Pedagogické schopnosti podporují percepční, výrazové a komunikativní dovednosti, empatie a schopnost diagnostikovat dětské potřeby, flexibilně na ně reagovat a využívat a podporovat dětskou aktivitu.

Tyto schopnosti jsou v oblasti TV podloženy:

- praktickými pohybovými dovednostmi,
- odbornými znalostmi vztahujícími se k osobnosti dětí,
- odbornými znalostmi a dovednostmi z oblasti tělesné výchovy.

(Dvořáková, 2004)

U předškolního dítěte i dítěte mladšího školního věku je učitel výraznou autoritou, setrvává s dětmi i mimo řízené činnosti. Pohyb zaujímá v denním režimu zásadní místo, proto se didaktická činnost učitele rozšiřuje kromě řízené tělesné výchovy i na oblast spontánních aktivit. Spontánní činnosti dětí jsou v mateřské škole i na základní škole ovlivněny a podmíněny učitelem (vymezením prostoru, pomůckami, pravidly chování). Didaktická interakce mezi učitelem a dítětem je skryta právě ve věcném světě, aniž by byla vyloučena skutečná interakce a komunikace mezi nimi. I v čase spontánní aktivity učitel děti sleduje, hodnotí, reaguje na některé projevy, může podávat instrukce třeba na přání a dotazy dětí. (Dvořáková, 2004)

3.8.1 Organizace činností

Volba způsobů organizování pohybových činností dětí je velmi důležitá pro efektivnost tělesné výchovy. Pokud není činnost dobře zorganizována, tedy předem promyšlena, dochází k prostojům a zmatkům, děti nevědí, kam se postavit, co a jak mají dělat, mohou se kumulovat a srážet, je nebezpečí úrazů.

Je tedy důležité organizaci promyslet předem. Patří sem:

- způsob rozestavění dětí – vhodnost k obsahu, viditelnost, způsob přechodu (hra, pokyn,...),
- způsob rozdání pomůcek – náčiní,
- způsob rozestavění nářadí, instrukce kdo a jak je bude připravovat i uklízet – přesnost zadání,
- způsob zadání úkolů – jasnost a přesnost instrukce,
- způsob zahájení činnosti – signály, pokyny...,
- způsob komunikace s dětmi během činnosti, signály,
- způsob střídání činností, přechody mezi činnostmi,
- způsob ukončení činnosti. (Dvořáková, 2004)

3.9 Charakteristika věkového období 6 – 11 let

Školní dětství (období mladšího žáka)

Jde o vývojovou etapu mezi šestým až desátým, respektive jedenáctým rokem života dítěte. Začíná vstupem do školy, kterým se zásadně mění celkový způsob života dítěte. Hravá činnost ustupuje do pozadí, hlavní činností se stává učení, žák se musí podřizovat požadavkům školy, ukládá se mu značné množství povinností, mění se jeho denní režim a zčásti i jeho postavení v rodině.

Pro dítě to znamená zvýšenou tělesnou i duševní zátěž a je třeba, aby se brzy novým podmínkám přizpůsobilo. Předpokladem pro to není pouze již zmíněná školní zralost dítěte, ale i respektování věkových zvláštností dítěte a vhodné pedagogické postupy učitele při práci v první třídě.

Děti se většinou na vstup do školy těší a s radostným očekáváním věcí příštích přijímají roli žáka. Mnoho dětí však už po několika týdnech pociťuje zklamání a nechuť ke školní práci, bohužel i proto, že učitel v pedagogických postupech nedokáže dostatečně respektovat možnosti dětí, popřípadě nevytvoří vhodné sociální klima ve školní třídě.

Tělesný a pohybový vývoj

V tomto věku je pro dítě charakteristický intenzivní růst do výšky, ročně asi o šest až osm centimetrů. Kostra, svalstvo i ostatní orgány sílí a stávají se výkonnějšími. Přesto je třeba v této oblasti respektovat určitou vývojovou nezralost. Zakřiveniny páteře nejsou ještě trvalé a při přetěžování (např. dlouhodobém a nesprávném sezení ve školních lavicích) může docházet k deformacím různého druhu (skoliózy, kyfózy).

Životní pochody dítěte (dýchání, činnost krevního oběhu, metabolismus) jsou rychlejší a prudší než u dospělých. V životosprávě dítěte je proto třeba dbát na správnou výživu, neboť ta ovlivňuje nejen tělesný, ale i duševní stav dítěte.

Mozek je v tomto období ještě asi o 150 g lehčí než v dospělosti, také diferenciaci korových buněk není ještě dokončena. Děti se proto brzy unaví a potřebují odpočinek. To musíme při školní práci respektovat. Rodiče pak mají dbát na dostatečnou dobu spánku.

Důležitou tělesnou změnou je v tomto věku i vývoj dentice. Trvalé zuby začínají nahrazovat mléčný chrup.

Vývoj motoriky je závislý na funkci nervové soustavy, na růstu a osifikaci kostí a na výkonnosti svalového aparátu. V této etapě se zdokonalování pohybové činnosti uskutečňuje zejména lepší souhrou pohybů jednotlivých částí těla, ale i lepší souhrou pohybů se smyslovými podněty. Zvyšuje se přesnost a rychlost pohybů, ale i jejich síla a celková obratnost dítěte.

Vysoký stupeň koordinace pohybů ruky, drobného svalstva prstů i ostatních pohybů těla a polohových pocitů si žádá nácvik psaní. Zpočátku je proto psaní provázeno značným úsilím a množstvím nadbytečných pohybů. Pravidelným cvičením se však psací pohyby postupně zdokonalují a kolem dvanáctého roku se zautomatizují.

Pohyb při různých sportech a pohybových hrách je jednou ze základních životních potřeb dětí tohoto věku a v zájmu zdravého tělesného i duševního vývoje dítěte je nutné tuto potřebu uspokojovat. (Trpišovská, 1998)

Trenérsko-pedagogický přístup v tomto období podle Dovalila (1988):

- zařazování pohybových her,
- nejpříznivější období pro motorický vývoj a motorické učení,
- všestrannost ve sportovní přípravě,
- nácvik techniky pohybových činností daného sportu,
- důraz na rozvoj rychlosti, začátek rozvoje silových schopností,
- rozvíjet stálost koncentrace a posilovat vůli,
- přátelský, ale spravedlivý přístup.

3.10 Popis škol

Školy

Z důvodu toho, že školy nechtěly být ve výzkumu jmenovány, nazývám je podle městské části, ve které se nacházejí.

ZŠ Praha 6

Poloha školy: uprostřed vilové zástavby

Počet žáků: 480

Sportovní zázemí a materiální vybavení: jedna tělocvična, dva koše s výškou na minibasketbal, velikost hřiště 15 x 5 m, pět míčů velikosti 5 a pět míčů velikosti 7, jedno venkovní hřiště

Počet vyučovaných hodin basketbalu za rok: 5

Rozsah basketbalu v ŠVP: popis základních pravidel

ZŠ Praha 8

Poloha: sídliště

Počet žáků: 620

Sportovní zázemí a materiální vybavení: jedna tělocvična (není vlastní, nutno docházet do pronajaté tělocvičny), dva koše s výškou pro dospělé a dva koše s výškou na minibasketbal, velikost hřiště 28 x 15 m, dvacet míčů velikosti 5, jedno venkovní hřiště (není vlastní, nutno docházet na pronajaté hřiště)

Počet vyučovaných hodin basketbalu za rok: 10

Rozsah basketbalu v ŠVP: herní činnosti jednotlivce, dvojtakt, hra

ZŠ Praha 10

Poloha: sídliště

Počet žáků: 800

Sportovní zázemí a materiální vybavení: dvě tělocvičny, celkem čtyři koše s výškou pro dospělé a dva koše s výškou na minibasketbal, velikosti hřiště 28 x 15 m a 18 x 9 m, patnáct míčů velikosti 5 a deset míčů velikosti 7, dvě venkovní hřiště

Počet vyučovaných hodin basketbalu za rok: 10

Rozsah basketbalu v ŠVP: vedení míče driblinkem, hod na koš obouruč, přihrávka horním trčením podle schopností, dopravení míče z obranné poloviny na útočnou a zakončení střelbou, dodržování pravidel a jejich vysvětlení

ZŠ Praha 4

Poloha: okraj sídliště

Počet žáků: 380

Sportovní zázemí a materiální vybavení: dvě tělocvičny, celkem dva koše s výškou pro dospělé a dva koše na minibasketbal, velikosti hřiště 28 x 15 m a 15 x 6 m, deset míčů velikosti 5 a osm míčů velikosti 7, jedno venkovní hřiště

Počet vyučovaných hodin basketbalu za rok: 14

Rozsah basketbalu v ŠVP: driblink v různých pozicích a polohách, střelba z blízkosti koše, držení míče, koordinační cvičení s basketbalovým míčem, přihrávky, chytání míče, správný postoj

ZŠ Praha 5

Poloha: uprostřed zeleně v klidné části

Počet žáků: 160

Sportovní zázemí a materiální vybavení: jedna tělocvična, dva koše na minibasketbal, velikost hřiště 15 x 6 m, osm míčů velikosti 5 a tři míče velikosti 7, jedno venkovní hřiště

Počet vyučovaných hodin basketbalu za rok: 14

Rozsah basketbalu v ŠVP: přihrávky, dvojtakt, střelba na koš, obranná a útočná kombinace, hra

4 HYPOTÉZY

Hypotéza č. 1

Předpokládám, že žáci ze školy s lepším sportovním zázemím a materiálním vybavením dosáhnou na začátku výzkumu lepších výsledků.

Hypotéza č. 2:

Předpokládám, že k výraznějšímu zlepšení výsledků dojde u chlapců než u dívek.

Hypotéza č. 3:

Předpokládám, že při osvojení basketbalových dovedností se pro žáky stane basketbal přitažlivější a budou ho chtít hrát častěji.

5 METODY A POSTUPY PRÁCE

Ve výzkumu jsem použil dvě metody, a to dotazník a interview.

5.1 Dotazník

Dotazník byl elektronicky rozeslán vyučujícím tělesné výchovy pátých tříd ze škol, které byly vylosovány pro výzkum. Cílem bylo získání základních informací o školách a samotných vyučujících. V dotazníku byly i položky, které nebyly hodnoceny.

Potřebné informace, především o materiálním vybavení a sportovním zázemí škol, byly zpracovány, dále se s nimi při výzkumu pracovalo při komparaci s ostatními školami a v závislosti na výkonech žáků.

Většina položek byla, jak je označuje Chráska (2007), otevřených (nestrukturovaných) a zjišťovala fakta, některé položky zjišťovaly mínění, postoje a motivy.

5.2 Interview

První interview bylo skupinové se žáky, kteří se zmínili o tom, že je basketbal při tělesné výchově nebaví, nemají ho rádi, mnohem více se zajímají o jiné sporty a aktivity. Důvody, proč tomu tak je, ale nedokázali vysvětlit. Jejich názory byly zarážející, nejdůležitější body byly sepsány. Na základě tohoto interview se uskutečnil výzkum o výuce basketbalu na základních školách.

Druhé interview probíhalo také skupinově, zúčastnili se ho tři basketbaloví odborníci. Byly jim kladeny otázky na výběr testů, které se měly uskutečnit na začátku a konci výzkumu, a na cvičení a hry, které měly dopomoci ke zlepšení výkonnosti žáků. Testy, cvičení a hry, na kterých se odborníci po vzájemné konzultaci shodli, byly písemně zaznamenány a použity ve výzkumu.

6 VÝZKUMNÁ ČÁST

6.1 Testování

Testování probíhalo v pěti třídách pěti různých škol u žáků pátých tříd – z každé třídy dvacet, deset dívek a deset chlapců. Bylo uskutečněno během měsíců října a listopadu roku 2013, a to v průběhu pěti týdnů. Všechny tréninky probíhaly v tělocvičnách na koše, které jsou určené na minibasketbal. Na začátku testování bylo provedeno úvodní měření výkonů v sedmi vybraných dovednostech a byly zaznamenány dosažené výsledky žáků. V následujících pěti týdnech při každé vyučovací jednotce tělesné výchovy věnoval učitel deset minut tréninku basketbalu, ve dvou posledních jednotkách to pak bylo celých 45 minut. Do tréninku byly začleněny hry a cvičení, které jsem všem učitelům poskytnul. Po pěti týdnech bylo provedeno druhé měření a opět zaznamenány výkony žáků. Výsledky prvního i druhého měření učitelé po skončení testování odevzdali, ve dvou školách jsem byl při těchto měřeních osobně přítomen, stejně tak i dvakrát při desetiminutových trénincích a jednou při vyučovací hodině, která byla celá věnována basketbalu.

6.2 Výběr škol

Výběr škol byl zcela náhodný, do osudí byly vloženy papírky s názvy pražských škol, každá škola na jednom papírku. Poté bylo vylosováno deset škol a zapsáno pořadí vylosování. Následně bylo kontaktováno prvních pět škol s dotazem, zda by se výzkumu byly ochotny zúčastnit. Tři školy souhlasily, dvě nikoliv. Místo těchto dvou byly osloveny školy, které se vylosovaly jako šestá a sedmá v pořadí. Tyto školy se ovšem výzkumu zúčastnit také nechtěly, proto byly osloveny další dvě, které již s výzkumem souhlasily, počet pěti škol do výzkumu byl tedy naplněn.

Pokud bylo ve vybraných školách více pátých tříd, o výběru jedné z nich rozhodl los.

6.3 Výběr žáků

Výběr žáků byl rovněž náhodný, probíhal podobným způsobem jako při výběru škol. Do jednoho osudí byly vloženy papírky se jmény všech chlapců, do druhého papírky se jmény všech dívek ze třídy. Poté bylo z obou skupin vylosováno deset jmen, celkem tedy dvacet, jejichž držitelé – deset chlapců a deset dívek – byli vylosováni pro výzkum. Ostatní žáci se při počátečním měření, v průběhu trénování i při závěrečném měření všech činností mohli účastnit také, jejich výsledky ale nebyly do výzkumu započítávány.

6.4 Výběr testů, cvičení a her

Výběr sedmi testů, které žáci při výzkumu plnili, cvičení a her, které byly vybrány pro trénink, probíhal na základě konzultace se třemi basketbalovými odborníky. Všichni jsou držiteli trenérské licence A, první odborník je v současnosti trenérem mládežnických týmů minižactva v kategoriích U 11, U 12 a U 13, zároveň stále i aktivním hráčem ve druhé nejvyšší soutěži. Druhý je trenérem juniorů v extraligové soutěži U 19, jinak v minulosti dlouholetý prvoligový hráč. Třetí odborník v současnosti trénuje ženský tým v první lize, zároveň je i bývalým prvoligovým a reprezentačním hráčem

6.5 Popis testů

Test č. 1 – Přihrávky na rychlost

Žák provádí přihrávky po dobu 30 sekund následovně: přihravá obouruč trčením a chytá míč odražený od stěny ve vzdálenosti dvou metrů z daného místa. Pokud se míč odrazí mimo dosah žáka, ten míč sebere a vrací se na počáteční místo. Taková přihrávka není počítána jako správně provedená, stejně je tomu i v případě, pokud se míč před chycením dotkne podlahy. Do výsledku se počítají pouze správně provedené přihrávky.

Test č. 2 – Přihrávky na přesnost

Jedná se o pět přihrávek, které žák provádí tak, že z daného místa hází míč obouruč na dva metry vzdálenou zeď, na níž je ve výšce 1,5 m od podlahy přilepený kruhový terč o průměru 50 cm. Za úspěšně provedenou přihrávku se považuje pouze ta, která se odrazí z vnitřní plochy kruhového terče. Žák nemusí odražený míč chytit.

Test č. 3 – Driblink mezi kužely

Jedná se o driblink na dráze mezi šesti kužely, které jsou od sebe umístěny ve vzdálenosti 1,5 m, a to na rovné přímce kolmo ke startovní čáře. Žák musí driblovat jednou rukou mezi kužely tam a zpět v co nejrychlejší čas, celková délka dráhy je osmnáct metrů. Pokud mu míč odskočí nebo se zakutálí, žák pro míč doběhne a pokračuje z místa, kde došlo k přerušení driblinku. Hodnotí se celkový čas od vyběhnutí od startovní čáry po návrat na stejné místo.

Test č. 4 – Střelba z pravé strany

Jedná se o střelbu vrchem obouruč na koš z pravé strany pod úhlem 45° , a to ze vzdálenosti dvou metrů od středu desky koše. Žák provádí pět pokusů, za správně provedený pokus se počítá úspěšný koš.

Test č. 5 – Střelba z levé strany

Jedná se o střelbu vrchem obouruč na koš z levé strany pod úhlem 45° , a to ze vzdálenosti dvou metrů od středu desky koše. Žák provádí pět pokusů, za správně provedený pokus se počítá úspěšný koš.

Test č. 6 – Dvojtakt

Jedná se o provedení pěti dvojtaktů se střelbou na koš. Žák si sám vybere jednu stranu, ze které chce dvojtakty provést. Hodnotí se pouze správné provedení dvojtaktu podle pravidel basketbalu, nehodnotí se, zda byl při pokusu vstřelen koš.

Test č. 7 – Trestné hody

Jedná se o střelbu vrchem pěti trestných hodů, které žák provádí obouruč. Započítávají se pouze úspěšné střely, tedy dosáhnutí koše.

6.6 Výsledky testů

6.6.1 Úvodní měření

Úvodní měření probíhalo na začátku výzkumu, učitelé zaznamenávali výkony žáků v sedmi disciplínách.

Tabulka č. 1

ZŠ Praha 6							
Dívky	Činnost						
	Přihrávky na rychlost	Přihrávky na přesnost	Driblink mezi kužely	Střelba z pravé strany	Střelba z levé strany	Dvojtakty	Trestné hody
1	18	1	17,6	1	0	0	0
2	14	2	25,8	0	0	1	0
3	16	3	21,4	1	1	0	1
4	19	2	20	1	0	0	2
5	11	4	28,1	0	0	1	0
6	16	2	15,1	0	0	0	0
7	18	2	20,4	2	1	0	1
8	15	0	20,5	0	0	0	0
9	14	1	27,4	2	0	0	2
10	13	3	16,3	0	1	0	0
Celkem	154	20	212,7	7	3	2	6
Průměr	15,4	2	21,3	0,7	0,3	0,2	0,6

Chlapci	Činnost						
	Přihrávky na rychlost	Přihrávky na přesnost	Driblink mezi kužely	Střelba z pravé strany	Střelba z levé strany	Dvojtakty	Trestné hody
1	23	3	12,4	2	2	0	1
2	24	4	18,2	1	2	2	0
3	25	2	14,3	0	0	0	2
4	18	2	21,3	0	1	1	1
5	23	2	17,6	1	2	0	1
6	19	3	18,7	2	1	0	0
7	23	3	12,8	1	3	0	2
8	21	2	19,1	0	0	1	0
9	17	2	20,7	0	1	1	1
10	16	4	22,4	0	0	0	0
Celkem	209	27	177,4	7	12	5	8
Průměr	20,9	2,7	17,7	0,7	1,2	0,5	0,8

Žáci celkem	363	47	390,1	14	15	7	14
Průměr	18,2	2,4	19,5	0,7	0,8	0,4	0,7

Z tabulky č. 1 vyplývá, že:

- dívky v testu přihrávek na rychlost během 30 sekund průměrně provedly 15,4 úspěšné přihrávky; nejlépe přihrávající dívka dokázala přihrát celkem 19x, nejméně úspěšná dívka pouze 11x; rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou je tedy osm přihrávek,
- dívky v testu přihrávek na přesnost úspěšně zacílily z pěti pokusů průměrně dvě přihrávky; nejúspěšnější dívka zasáhla vnitřní plochu terče čtyřikrát, jedna dívka však ani jednou; rozdíl mezi nimi činí čtyři přihrávky,
- dívky v testu driblinku mezi kužely prodriblovaly dráhu v průměrném čase 21,3 sekundy; nejrychlejší dívka to zvládla za 15,1 sekundy, nejpomalejší pak za 28,1 sekundy, rozdíl mezi oběma dívkami je 13 sekund,
- dívky v testu střelby z pravé strany z pěti pokusů skórovaly průměrně v 0,7 případě; dvěma z nich se povedlo vstřelit dva koše, polovině dívek však ani jeden; dva koše tedy tvoří rozdíl,
- dívky v testu střelby z levé strany byly z pěti pokusů průměrně úspěšné při 0,3 střelách; třem dívkám se podařilo dosáhnout koše jednou, ostatní dívky se z úspěšné střelby neradovaly ani jednou; jeden koš znamená rozdíl mezi úspěšnými střelkyněmi a neúspěšnými střelkyněmi,
- dívky v testu dvojtaktů z pěti pokusů správně provedly v průměru 0,2 dvojtaktu; dvě dívky tuto činnost zvládly, každá ale jen v jednom případě z pěti, zbylým dívkám se to nepodařilo ani jednou; rozdílná hodnota je jeden dvojtakt,
- dívky v testu střelby trestných hodů z pěti pokusů průměrně proměnily 0,6 trestného hodu; nejvíce byly proměněny dva trestné hody, a to
- u dvou dívek, šest dívek však síťku po úspěšném pokusu nerozvlnilo ani jednou; rozdíl mezi nejvíce a nejméně skórujícími dívkami jsou dva vstřelené trestné hody,

- chlapci v testu přihrávek na rychlost během 30 sekund průměrně provedli 20,9 úspěšné přihrávky; nejlépe přihrávající chlapec dokázal přihrát celkem 25x, nejméně úspěšný chlapec pouze 16x; rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou je tedy devět přihrávek,
- chlapci v testu přihrávek na přesnost úspěšně zacílili z pěti pokusů průměrně 2,7 přihrávky; dva nejúspěšnější chlapci zasáhli vnitřní plochu terče čtyřikrát, pět chlapců však jen dvakrát; rozdíl mezi nimi činí dvě přihrávky,
- chlapci v testu driblinku mezi kužely prodriblovali dráhu v průměrném čase 17,7 sekundy; nejrychlejší chlapec to zvládl za 12,4 sekundy, nejpomalejší pak za 22,4 sekundy, rozdíl mezi oběma chlapci je 10 sekund,
- chlapci v testu střelby z pravé strany z pěti pokusů skórovali průměrně v 0,7 případu; dvěma z nich se povedlo vstřelit dva koše, pěti chlapcům však ani jeden; dva koše tedy tvoří rozdíl,
- chlapci v testu střelby z levé strany z pěti pokusů byli průměrně úspěšní při 1,2 střely; jednomu chlapci se podařilo dosáhnout koše třikrát, tři chlapci se z úspěšné střely neradovali ani jednou; tři koše znamenají rozdíl mezi nejúspěšnějším střelcem a nejméně úspěšnými střelci,
- chlapci v testu dvojtaktů z pěti pokusů správně provedli v průměru 0,5 dvojtaktu; jeden chlapec tuto činnost zvládl dvakrát, šesti chlapcům se to nepodařilo ani jednou; rozdílná hodnota jsou dva dvojtakty;
- chlapci v testu střelby trestných hodů z pěti pokusů průměrně proměnili 0,8 trestného hodu; nejvíce byly proměněny dva trestné hody, a to u dvou chlapců, čtyři chlapci však síťku po úspěšném pokusu nerozvlkli ani jednou; rozdíl mezi nejvíce a nejméně skórujícími chlapci jsou dva vstřelené trestné hody.

Tabulka č. 2

ZŠ Praha 8							
Dívky	Činnost						
	Přihrávky na rychlost	Přihrávky na přesnost	Driblink mezi kužely	Střelba z pravé strany	Střelba z levé strany	Dvojtakty	Trestné hody
1	15	0	25,5	0	0	0	0
2	17	2	21,3	1	1	1	1
3	14	3	18,5	2	1	0	0
4	16	2	20,2	0	0	0	1
5	20	1	20,9	0	0	1	1
6	11	2	32	0	0	0	0
7	15	3	23,1	0	0	0	0
8	17	1	18,5	0	0	0	0
9	16	1	18,3	1	1	0	0
10	18	2	16,9	0	0	0	1
Celkem	159	17	215,3	4	3	2	4
Průměr	15,9	1,7	21,5	0,4	0,3	0,2	0,4

Chlapci	Činnost						
	Přihrávky na rychlost	Přihrávky na přesnost	Driblink mezi kužely	Střelba z pravé strany	Střelba z levé strany	Dvojtakty	Trestné hody
1	20	3	14,7	0	0	0	1
2	23	4	10	2	2	2	2
3	17	3	17,1	1	1	0	0
4	23	3	19	0	2	0	1
5	20	4	12,5	1	1	0	2
6	25	0	17,2	0	0	0	0
7	25	3	15,8	1	0	0	1
8	20	2	15,2	0	3	0	1
9	18	2	23,6	0	0	0	1
10	20	2	16,4	2	1	0	0
Celkem	211	26	161,5	7	10	2	9
Průměr	21,1	2,6	16,1	0,7	1	0,2	0,9

Žáci celkem	370	43	376,7	11	13	4	13
Průměr	18,5	2,2	18,8	0,6	0,7	0,2	0,7

Z tabulky č. 2 vyplývá, že:

- dívky v testu přihrávek na rychlost během 30 sekund průměrně provedly 15,9 úspěšné přihrávky; nejlépe přihrávající dívka dokázala přihrát celkem 20x, nejméně úspěšná dívka pouze 11x; rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou je tedy devět přihrávek;
- dívky v testu přihrávek na přesnost úspěšně zacílily z pěti pokusů průměrně 1,7 přihrávky; dvě nejúspěšnější dívky zasáhly vnitřní plochu terče třikrát, jedna dívka však ani jednou; rozdíl mezi nimi činí tři přihrávky,
- dívky v testu driblinku mezi kužely prodriblovaly dráhu v průměrném čase 21,5 sekundy; nejrychlejší dívka to zvládla za 16,9 sekundy, nejpomalejší pak za 32 sekund, rozdíl mezi oběma dívkami je 15,1 sekundy,
- dívky v testu střelby z pravé strany z pěti pokusů skórovaly průměrně v 0,4 případě; jedné z nich se povedlo vstřelit dva koše, sedmi dívkám však ani jeden; dva koše tedy tvoří rozdíl,
- dívky v testu střelby z levé strany byly z pěti pokusů průměrně úspěšné při 0,3 střelách; třem dívkám se podařilo dosáhnout koše jednou, ostatní dívky se z úspěšné střelby neradovaly ani jednou; jeden koš znamená rozdíl mezi úspěšnými střelkyněmi a neúspěšnými střelkyněmi,
- dívky v testu dvojtaktů z pěti pokusů správně provedly v průměru 0,2 dvojtaktu; dvě dívky tuto činnost zvládly, každá ale jen v jednom případě z pěti, zbylým dívkám se to nepodařilo ani jednou; rozdílná hodnota je jeden dvojtakt,
- dívky v testu střelby trestných hodů z pěti pokusů průměrně proměnily 0,4 trestného hodu; čtyři dívky proměnily po jednom trestném hodu, šest dívek však sítku po úspěšném pokusu nerozvlnilo ani jednou; rozdíl mezi skórujícími dívkami a neskórujícími dívkami je jeden vstřelený trestný hod,

- chlapci v testu přihrávek na rychlost během 30 sekund průměrně provedli 21,1 úspěšné přihrávky; dva nejlépe přihrávající chlapci dokázali přihrát celkem 25x, nejméně úspěšný chlapec pouze 17x; rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou je tedy osm přihrávek,
- chlapci v testu přihrávek na přesnost úspěšně zacílili z pěti pokusů průměrně 2,6 přihrávky; dva neúspěšnější chlapci zasáhli vnitřní plochu terče čtyřikrát, jeden chlapec však ani jednou; rozdíl mezi nimi činí čtyři přihrávky,
- chlapci v testu driblinku mezi kužely prodriblovali dráhu v průměrném čase 16,1 sekundy; nejrychlejší chlapec to zvládl za 10 sekund, nejpomalejší pak za 23,6 sekundy; rozdíl mezi oběma chlapci je 13,6 sekundy,
- chlapci v testu střelby z pravé strany z pěti pokusů skórovali průměrně v 0,7 případě; dvěma z nich se povedlo vstřelit dva koše, pěti chlapcům však ani jeden; dva koše tedy tvoří rozdíl,
- chlapci v testu střelby z levé strany byli z pěti pokusů průměrně úspěšní při jedné střele; jednomu chlapci se podařilo dosáhnout koše třikrát, čtyři chlapci se z úspěšné střely neradovali ani jednou; tři koše znamenají rozdíl mezi neúspěšnějším střelcem a nejméně úspěšnými střelci,
- chlapci v testu dvojtaktů z pěti pokusů správně provedli v průměru 0,2 dvojtaktu; jeden chlapec tuto činnost zvládl dvakrát, ostatním chlapcům se to nepodařilo ani jednou; rozdílná hodnota jsou dva dvojtakty,
- chlapci v testu střelby trestných hodů z pěti pokusů průměrně proměnili 0,9 trestného hodu; nejvíce byly proměněny dva trestné hody, a to u dvou chlapců, tři chlapci však síťku po úspěšném pokusu nerozvlnili ani jednou; rozdíl mezi nejvíce a nejméně skórujícími chlapci jsou dva vstřelené trestné hody.

Tabulka č. 3

ZŠ Praha 10							
Dívky	Činnost						
	Přihrávky na rychlost	Přihrávky na přesnost	Driblink mezi kužely	Střelba z pravé strany	Střelba z levé strany	Dvojtakty	Trestné hody
1	19	2	20,2	1	1	0	1
2	18	0	29,6	0	1	1	2
3	21	4	16,1	1	0	0	0
4	18	3	17,4	0	0	0	0
5	13	3	28,9	2	2	1	0
6	16	4	23,7	1	1	0	0
7	18	2	20,3	0	2	0	2
8	17	2	18	0	0	0	0
9	22	1	23,3	0	0	1	0
10	14	2	22,7	0	0	0	0
Celkem	176	23	220,2	5	7	3	5
Průměr	17,6	2,3	22	0,5	0,7	0,3	0,5

Chlapci	Činnost						
	Přihrávky na rychlost	Přihrávky na přesnost	Driblink mezi kužely	Střelba z pravé strany	Střelba z levé strany	Dvojtakty	Trestné hody
1	20	3	17,4	3	1	2	2
2	25	4	13,3	1	1	0	1
3	20	5	9,3	1	0	0	1
4	22	5	8,7	2	2	1	2
5	16	2	24,4	0	0	1	0
6	19	4	18,5	1	1	0	0
7	23	4	13,4	0	2	0	1
8	24	3	11	2	1	0	2
9	20	4	10,3	2	2	0	3
10	19	3	12,6	0	0	1	0
Celkem	208	37	138,9	12	10	5	12
Průměr	20,8	3,7	13,9	1,2	1	0,5	1,2

Žáci celkem	384	60	359,1	17	17	8	17
Průměr	19,2	3	18	0,9	0,9	0,4	0,9

Z tabulky č. 3 vyplývá, že:

- dívky v testu přihrávek na rychlost během 30 sekund průměrně provedly 17,6 úspěšné přihrávky; nejlépe přihrávající dívka dokázala přihrát celkem 22x, nejméně úspěšná dívka pouze 13x; rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou je tedy devět přihrávek,
- dívky v testu přihrávek na přesnost úspěšně zacílily z pěti pokusů průměrně 2,3 přihrávky, dvě neúspěšnější dívky zasáhly vnitřní plochu terče čtyřikrát, jedna dívka však ani jednou; rozdíl mezi nimi činí čtyři přihrávky,
- dívky v testu driblinku mezi kužely prodriblovaly dráhu v průměrném čase 22 sekund; nejrychlejší dívka to zvládla za 16,1 sekundy, nejpomalejší pak za 29,6 sekundy, rozdíl mezi oběma dívkami je 13,5 sekundy,
- dívky v testu střelby z pravé strany z pěti pokusů skórovaly průměrně v 0,5 případě; jedné z nich se povedlo vstřelit dva koše, šesti dívkám však ani jeden; dva koše tedy tvoří rozdíl,
- dívky v testu střelby z levé strany byly z pěti pokusů průměrně úspěšné při 0,7 střelách; dvěma dívkám se podařilo dosáhnout koše dvakrát, polovina dívek se z úspěšné střelby neradovala ani jednou; dva koše znamenají rozdíl mezi neúspěšnějšími střelkyněmi a neúspěšnými střelkyněmi,
- dívky v testu dvojtaktů z pěti pokusů správně provedly v průměru 0,3 dvojtaktu; tři dívky tuto činnost zvládly, každá ale jen v jednom případě z pěti, zbylým dívkám se to nepodařilo ani jednou; rozdílná hodnota je jeden dvojtakt,
- dívky v testu střelby trestných hodů z pěti pokusů průměrně proměnily 0,5 trestného hodu; nejvíce byly proměněny dva trestné hody, a to u dvou dívek, sedm dívek však síťku po úspěšném pokusu nerozvlnilo ani jednou; rozdíl mezi nejvíce a nejméně skórujícími dívkami jsou dva vstřelené trestné hody,

- chlapci v testu přihrávek na rychlost během 30 sekund průměrně provedli 20,8 úspěšné přihrávky; nejlépe přihrávající chlapec dokázal přihrát celkem 25x, nejméně úspěšný chlapec pouze 16x; rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou je tedy devět přihrávek,
- chlapci v testu přihrávek na přesnost úspěšně zacílili z pěti pokusů průměrně 3,7 přihrávky; dva nejúspěšnější chlapci strefili vnitřní plochu terče pětikrát, jeden chlapec však jen dvakrát; rozdíl mezi nimi činí tři přihrávky,
- chlapci v testu driblinku mezi kužely prodriblovali dráhu v průměrném čase 13,9 sekundy; nejrychlejší chlapec to zvládl za 8,7 sekundy, nejpomalejší pak za 24,4 sekundy; rozdíl mezi oběma chlapci je 15,7 sekundy,
- chlapci v testu střelby z pravé strany z pěti pokusů skórovali průměrně v 1,2 případě; jednomu z nich se povedlo vstřelit tři koše, třem chlapcům však ani jeden; tři koše tedy tvoří rozdíl,
- chlapci v testu střelby z levé strany z pěti pokusů byli průměrně úspěšní při jedné střele; třem chlapcům se podařilo dosáhnout koše dvakrát, tři chlapci se z úspěšné střely neradovali ani jednou; dva koše znamenají rozdíl mezi nejúspěšnějšími střelci a nejméně úspěšnými střelci,
- chlapci v testu dvojtaktů z pěti pokusů správně provedli v průměru 0,5 dvojtaktu; jeden chlapec tuto činnost zvládl dvakrát, šesti chlapcům se to nepodařilo ani jednou; rozdílná hodnota jsou dva dvojtakty,
- chlapci v testu střelby trestných hodů z pěti pokusů průměrně proměnili 1,2 trestného hodu; nejvíce byly proměněny tři trestné hody, a to u jednoho chlapce, tři chlapci však síťku po úspěšném pokusu nerozvlkli ani jednou; rozdíl mezi nejvíce a nejméně skórujícími chlapci jsou tři vstřelené trestné hody.

Tabulka č. 4

ZŠ Praha 4							
Dívky	Činnost						
	Přihrávky na rychlost	Přihrávky na přesnost	Driblink mezi kužely	Střelba z pravé strany	Střelba z levé strany	Dvojtakty	Trestné hody
1	18	3	18,5	2	2	0	0
2	17	2	23,6	0	0	1	0
3	14	1	16,3	1	2	0	2
4	19	1	26,4	1	0	0	1
5	16	2	17,6	1	1	0	2
6	17	3	21,6	0	0	3	0
7	19	4	19,3	1	3	0	1
8	20	0	17,2	0	0	0	0
9	15	4	16,4	1	1	0	1
10	18	3	24	2	1	0	1
Celkem	173	23	200,7	9	10	4	8
Průměr	17,3	2,3	20,1	0,9	1	0,4	0,8

Chlapci	Činnost						
	Přihrávky na rychlost	Přihrávky na přesnost	Driblink mezi kužely	Střelba z pravé strany	Střelba z levé strany	Dvojtakty	Trestné hody
1	23	4	16	1	1	3	0
2	24	3	13,6	2	1	1	2
3	20	5	9,3	2	2	0	2
4	17	4	11,6	2	3	0	2
5	23	3	19,6	1	1	3	1
6	22	3	17,3	1	0	2	0
7	25	4	9,6	3	3	1	3
8	23	2	14,9	2	0	0	2
9	19	3	13,1	1	1	1	1
10	22	3	16,8	1	2	1	0
Celkem	218	34	141,9	16	14	12	13
Průměr	21,8	3,4	14,2	1,6	1,4	1,2	1,3

Žáci celkem	391	57	342,6	25	24	16	21
Průměr	19,6	2,9	17,1	1,3	1,2	0,8	1,1

Z tabulky č. 4 vyplývá, že:

- dívky v testu přihrávek na rychlost během 30 sekund průměrně provedly 17,3 úspěšné přihrávky; nejlépe přihrávající dívka dokázala přihrát celkem 20x, nejméně úspěšná dívka pouze 14x; rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou je tedy šest přihrávek,
- dívky v testu přihrávek na přesnost úspěšně zacílily z pěti pokusů průměrně 2,3 přihrávky; dvě nejúspěšnější dívky zasáhly vnitřní plochu terče čtyřikrát, jedna dívka však ani jednou; rozdíl mezi nimi činí čtyři přihrávky,
- dívky v testu driblinku mezi kužely prodriblovaly dráhu v průměrném čase 20,1 sekundy; nejrychlejší dívka to zvládla za 16,3 sekundy, nejpomalejší pak za 26,4 sekundy; rozdíl mezi oběma dívkami je 10,1 sekundy,
- dívky v testu střelby z pravé strany z pěti pokusů skórovaly průměrně v 0,9 případě; dvěma z nich se povedlo vstřelit dva koše, třem dívkám však ani jeden; dva koše tedy tvoří rozdíl,
- dívky v testu střelby z levé strany byly z pěti pokusů průměrně úspěšné při jedné střele; jedné dívce se podařilo dosáhnout koše třikrát, čtyři dívky se z úspěšné střely neradovaly ani jednou; tři koše znamenají rozdíl mezi nejúspěšnější střelkyní a neúspěšnými střelkyněmi,
- dívky v testu dvojtaktů z pěti pokusů správně provedly v průměru 0,4 dvojtaktu; jedna dívka tuto činnost zvládla celkem třikrát, osmi dívkám se to nepodařilo ani jednou; rozdílná hodnota jsou tři dvojtakty,
- dívky v testu střelby trestných hodů z pěti pokusů průměrně proměnily 0,8 trestného hodu; nejvíce byly proměněny dva trestné hody, a to u dvou dívek, čtyři dívky však síťku po úspěšném pokusu nerozvlínily ani jednou; rozdíl mezi nejvíce a nejméně skórujícími dívkami jsou dva vstřelené trestné hody,
- chlapci v testu přihrávek na rychlost během 30 sekund průměrně provedli 21,8 úspěšné přihrávky; nejlépe přihrávající chlapec dokázal přihrát

celkem 25x, nejméně úspěšný chlapec pouze 17x; rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou je tedy osm přihrávek,

- chlapci v testu přihrávek na přesnost úspěšně zacílili z pěti pokusů průměrně 3,4 přihrávky; nejúspěšnější chlapci zasáhli vnitřní plochu terče pětkrát, jeden chlapec však jen dvakrát; rozdíl mezi nimi činí tři přihrávky,
- chlapci v testu driblinku mezi kužely prodriblovali dráhu v průměrném čase 14,2 sekundy; nejrychlejší chlapec to zvládl za 9,3 sekundy, nejpomalejší pak za 19,6 sekundy; rozdíl mezi oběma chlapci je 10,3 sekundy,
- chlapci v testu střelby z pravé strany z pěti pokusů skórovali průměrně v 1,6 případě; jednomu z nich se povedlo vstřelit tři koše, polovině chlapců však jen jeden; dva koše tedy tvoří rozdíl,
- chlapci v testu střelby z levé strany z pěti pokusů byli průměrně úspěšní při 1,4 střelě; dvěma chlapcům se podařilo dosáhnout koše třikrát, dva chlapci se z úspěšné střelby neradovali ani jednou; tři koše znamenají rozdíl mezi nejúspěšnějšími střelci a nejméně úspěšnými střelci,
- chlapci v testu dvojtaktů z pěti pokusů správně provedli v průměru 1,2 dvojtaktu; dva chlapci tuto činnost zvládli třikrát, třem chlapcům se to nepodařilo ani jednou; rozdílná hodnota jsou tři dvojtakty,
- chlapci v testu střelby trestných hodů z pěti pokusů průměrně proměnili 1,3 trestných hodů; nejvíce byly proměněny tři trestné hody, a to u jednoho chlapce, tři chlapci však síťku po úspěšném pokusu nerozvlkli ani jednou; rozdíl mezi nejvíce a nejméně skórujícími chlapci jsou tři vstřelené trestné hody.

Tabulka č. 5

ZŠ Praha 5							
Dívky	Činnost						
	Přihrávky na rychlost	Přihrávky na přesnost	Driblink mezi kužely	Střelba z pravé strany	Střelba z levé strany	Dvojtakty	Trestné hody
1	14	2	21,3	1	2	2	0
2	17	2	17,4	0	0	1	0
3	19	3	18,9	1	1	0	0
4	10	2	24,5	2	0	0	1
5	18	1	14,4	3	2	1	3
6	16	1	20,5	1	1	2	0
7	16	0	18,6	1	2	0	1
8	18	0	19,5	0	0	0	0
9	15	4	19	0	0	2	1
10	17	3	22,4	2	2	0	1
Celkem	160	18	196,4	11	10	8	7
Průměr	16	1,8	19,6	1,1	1	0,8	0,7

Chlapci	Činnost						
	Přihrávky na rychlost	Přihrávky na přesnost	Driblink mezi kužely	Střelba z pravé strany	Střelba z levé strany	Dvojtakty	Trestné hody
1	24	5	9,2	2	3	4	3
2	21	4	15,8	0	1	2	0
3	18	4	12,7	3	2	0	2
4	23	4	10,2	2	2	0	3
5	21	5	12,7	0	1	2	2
6	20	3	15,1	2	0	2	1
7	22	3	11,2	3	3	1	3
8	20	4	16,3	3	1	0	2
9	18	5	20,4	0	0	1	0
10	19	4	14,6	2	2	1	2
Celkem	206	41	138,2	17	15	13	18
Průměr	20,6	4,1	13,8	1,7	1,5	1,3	1,8

Žáci celkem	366	59	334,6	28	25	21	25
Průměr	18,3	3	16,7	1,4	1,3	1,1	1,3

Z tabulky č. 5 vyplývá, že:

- dívky v testu přihrávek na rychlost během 30 sekund průměrně provedly 16 úspěšných přihrávek; nejlépe přihrávající dívka dokázala přihrát celkem 19x, nejméně úspěšná dívka pouze 10x; rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou je tedy devět přihrávek,
 - dívky v testu přihrávek na přesnost úspěšně zacílily z pěti pokusů průměrně 1,8 přihrávky; nejúspěšnější dívka zasáhla vnitřní plochu terče čtyřikrát, dvě dívky však ani jednou; rozdíl mezi nimi činí čtyři přihrávky,
 - dívky v testu driblinku mezi kužely prodriblovaly dráhu v průměrném čase 19,6 sekundy; nejrychlejší dívka to zvládla za 14,4 sekundy, nejpomalejší pak za 24,5 sekundy; rozdíl mezi oběma dívkami je 10,1 sekundy,
 - dívky v testu střelby z pravé strany z pěti pokusů skórovaly průměrně v 1,1 případě; jedné z nich se povedlo vstřelit tři koše, třem dívkám však ani jeden; tři koše tedy tvoří rozdíl,
 - dívky v testu střelby z levé strany z pěti pokusů byly průměrně úspěšné při jedné střele; čtyřem dívkám se podařilo dosáhnout koše dvakrát, čtyři dívky se z úspěšné střely neradovaly ani jednou; dva koše znamenají rozdíl mezi nejúspěšnějšími střelkyněmi a neúspěšnými střelkyněmi,
 - dívky v testu dvojtaktů z pěti pokusů správně provedly v průměru 0,8 dvojtaktu; tři dívky tuto činnost zvládly dvakrát, polovině dívek se to nepodařilo ani jednou; rozdílná hodnota je dva dvojtakty,
 - dívky v testu střelby trestných hodů z pěti pokusů průměrně proměnily 0,7 trestného hodu; jedna dívka proměnila tři trestné hody, pět dívek však síťku po úspěšném pokusu nerozvlhlo ani jednou; rozdíl mezi skórující dívkou a neskórujícími dívkami jsou tři vstřelené trestné hody,
-
- chlapci v testu přihrávek na rychlost během 30 sekund průměrně provedli 20,6 úspěšné přihrávky; nejlépe přihrávající chlapec dokázal přihrát

celkem 24x, dva nejméně úspěšní chlapci pouze 18x; rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou je tedy šest přihrávek,

- chlapci v testu přihrávek na přesnost úspěšně zacílili z pěti pokusů průměrně 4,1 přihrávky; tři nejúspěšnější chlapci zasáhli vnitřní plochu terče pětkrát, dva chlapci však jen třikrát; rozdíl mezi nimi činí dvě přihrávky,
- chlapci v testu driblinku mezi kužely prodriblovali dráhu v průměrném čase 13,8 sekundy; nejrychlejší chlapec to zvládl za 9,2 sekundy, nejpomalejší pak za 20,4 sekundy; rozdíl mezi oběma chlapci je 11,2 sekundy,
- chlapci v testu střelby z pravé strany z pěti pokusů skórovali průměrně v 1,7 případě; třem z nich se povedlo vstřelit tři koše, třem chlapcům však ani jeden; tři koše tedy tvoří rozdíl,
- chlapci v testu střelby z levé strany z pěti pokusů byli průměrně úspěšní při 1,5 střely; dvěma chlapcům se podařilo dosáhnout koše třikrát, dva chlapci se z úspěšné střely neradovali ani jednou; tři koše znamenají rozdíl mezi nejúspěšnějšími střelci a nejméně úspěšnými střelci,
- chlapci v testu dvojtaktů z pěti pokusů správně provedli v průměru 1,3 dvojtaktu; jeden chlapec tuto činnost zvládl čtyřikrát, třem chlapcům se to nepodařilo ani jednou; rozdílná hodnota jsou čtyři dvojtakty,
- chlapci v testu střelby trestných hodů z pěti pokusů průměrně proměnili 1,8 trestného hodu; nejvíce byly proměněny tři trestné hody, a to u tří chlapců, dva chlapci však síťku po úspěšném pokusu nerozvlnili ani jednou; rozdíl mezi nejvíce a nejméně skórujícími chlapci jsou tři vstřelené trestné hody.

6.6.2 Závěrečná měření

Závěrečná měření probíhala na konci výzkumu, výkony žáků učitelé zaznamenali do tabulek, které jsou na následujících stranách.

Tabulka č. 6

ZŠ Praha 6							
Dívky	Činnost						
	Přihrávky na rychlost	Přihrávky na přesnost	Driblink mezi kužely	Střelba z pravé strany	Střelba z levé strany	Dvojtakty	Trestné hody
1	22	2	16,3	2	1	1	1
2	16	2	23,1	2	2	2	2
3	15	3	19,4	1	0	0	1
4	20	1	16,8	1	1	1	1
5	16	3	23	0	0	1	0
6	17	2	16,6	3	2	2	2
7	20	4	18,9	1	1	0	1
8	18	3	17,4	0	1	2	1
9	16	2	29,5	2	0	0	1
10	14	3	17,3	0	2	0	0
Celkem	174	25	198,3	12	10	9	10
Průměr	17,4	2,5	19,8	1,2	1	0,9	1

Chlapci	Činnost						
	Přihrávky na rychlost	Přihrávky na přesnost	Driblink mezi kužely	Střelba z pravé strany	Střelba z levé strany	Dvojtakty	Trestné hody
1	25	3	11,9	3	2	3	3
2	24	4	15,4	2	1	2	1
3	24	3	13,7	3	2	1	1
4	19	4	18,4	2	2	2	2
5	25	4	18,6	1	0	0	1
6	20	2	17	0	2	1	2
7	23	3	12,5	2	3	0	2
8	20	1	15,8	1	1	3	0
9	20	3	22,1	0	0	0	0
10	22	5	21,7	0	1	0	0
Celkem	222	32	167,1	14	14	12	12
Průměr	22,2	3,2	16,7	1,4	1,4	1,2	1,2

Žáci celkem	396	57	365,4	26	24	21	22
Průměr	19,8	2,9	18,3	1,3	1,2	1,1	1,1

Z tabulky č. 6 vyplývá, že:

- dívky v testu přihrávek na rychlost během 30 sekund průměrně provedly 17,4 úspěšné přihrávky; nejlépe přihrávající dívka dokázala přihrát celkem 22x, nejméně úspěšná dívka pouze 14x; rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou je tedy osm přihrávek,
- dívky v testu přihrávek na přesnost úspěšně zacílily z pěti pokusů průměrně 2,5 přihrávky; nejúspěšnější dívka zasáhla vnitřní plochu terče čtyřikrát, jedna dívka však jen jednou; rozdíl mezi nimi činí tři přihrávky,
- dívky v testu driblinku mezi kužely prodriblovaly dráhu v průměrném čase 19,8 sekundy; nejrychlejší dívka to zvládla za 16,3 sekundy, nejpomalejší pak za 29,5 sekundy; rozdíl mezi oběma dívkami je 13,2 sekundy,
- dívky v testu střelby z pravé strany z pěti pokusů skórovaly průměrně v 1,2 případě; jedné z nich se povedlo vstřelit tři koše, třem dívkám však ani jeden; tři koše tedy tvoří rozdíl,
- dívky v testu střelby z levé strany z pěti pokusů byly průměrně úspěšné při jedné střele; třem dívkám se podařilo dosáhnout koše dvakrát, tři dívky se z úspěšné střely neradovaly ani jednou; dva koše znamenají rozdíl mezi nejúspěšnějšími střelkyněmi a neúspěšnými střelkyněmi,
- dívky v testu dvojtaktů z pěti pokusů správně provedly v průměru 0,9 dvojtaktu; tři dívky tuto činnost zvládly dvakrát, čtyřem dívkám se to nepodařilo ani jednou; rozdílná hodnota jsou dva dvojtakty,
- dívky v testu střelby trestných hodů z pěti pokusů průměrně proměnily jeden trestný hod; dvě dívky proměnily po dvou trestných hodech, dvě dívky však sítku po úspěšném pokusu nerozvlínily ani jednou; rozdíl mezi nejvíce skórujícími dívkami a neskórujícími dívkami je dva vstřelené trestné hody,

- chlapci v testu přihrávek na rychlost během 30 sekund průměrně provedli 22,2 úspěšné přihrávky; dva nejlépe přihrávající chlapci dokázali přihrát celkem 25x, nejméně úspěšný chlapec pouze 19x; rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou je tedy šest přihrávek,
- chlapci v testu přihrávek na přesnost úspěšně zacílili z pěti pokusů průměrně 3,2 přihrávky; nejúspěšnější chlapec zasáhl vnitřní plochu terče pětkrát, jeden chlapec však jen jednou; rozdíl mezi nimi činí čtyři přihrávky,
- chlapci v testu driblinku mezi kužely prodriblovali dráhu v průměrném čase 16,7 sekundy; nejrychlejší chlapec to zvládl za 11,9 sekundy, nejpomalejší pak za 22,1 sekundy; rozdíl mezi oběma chlapci je 10,2 sekundy,
- chlapci v testu střelby z pravé strany z pěti pokusů skórovali průměrně v 1,4 případě; dvěma z nich se povedlo vstřelit tři koše, třem chlapcům však ani jeden; tři koše tedy tvoří rozdíl,
- chlapci v testu střelby z levé strany z pěti pokusů byli průměrně úspěšní při 1,4 střelách; jednomu chlapci se podařilo dosáhnout koše třikrát, dva chlapci se z úspěšné střelby neradovali ani jednou; tři koše znamenají rozdíl mezi nejúspěšnějším střelcem a nejméně úspěšnými střelci,
- chlapci v testu dvojtaktů z pěti pokusů správně provedli v průměru 1,2 dvojtaktů; dva chlapci tuto činnost zvládli třikrát, čtyřem chlapcům se to nepodařilo ani jednou; rozdílná hodnota jsou tři dvojtakty,
- chlapci v testu střelby trestných hodů z pěti pokusů průměrně proměnili 1,2 trestného hodu; nejvíce byly proměněny tři trestné hody, a to u jednoho chlapce, tři chlapci však síťku po úspěšném pokusu nerozvlkli ani jednou; rozdíl mezi nejvíce a nejméně skórujícími chlapci jsou tři vstřelené trestné hody.

Tabulka č. 7

ZŠ Praha 8							
Dívky	Činnost						
	Přihrávky na rychlost	Přihrávky na přesnost	Driblink mezi kužely	Střelba z pravé strany	Střelba z levé strany	Dvojtakty	Trestné hody
1	17	2	23,3	0	1	0	0
2	17	4	17,8	2	2	3	2
3	16	4	18,4	3	0	2	2
4	15	3	17,4	1	2	2	0
5	19	3	21,6	2	1	0	2
6	15	1	27,7	2	3	3	3
7	17	2	22,9	0	1	1	1
8	19	4	18	0	0	0	0
9	20	1	19	2	0	0	1
10	19	2	16,9	1	0	0	0
Celkem	174	26	203	13	10	11	11
Průměr	17,4	2,6	20,3	1,3	1	1,1	1,1

Chlapci	Činnost						
	Přihrávky na rychlost	Přihrávky na přesnost	Driblink mezi kužely	Střelba z pravé strany	Střelba z levé strany	Dvojtakty	Trestné hody
1	21	4	12,7	1	2	1	0
2	23	3	9,9	2	2	2	2
3	19	3	17,2	2	1	2	1
4	22	4	15,3	2	2	0	2
5	22	4	12,4	1	0	1	1
6	23	2	13,7	1	1	0	3
7	26	3	14,6	2	0	0	2
8	22	3	15	2	1	2	1
9	18	3	24,8	1	1	0	0
10	20	2	15,3	2	2	0	0
Celkem	216	31	151	16	12	8	12
Průměr	21,6	3,1	15,1	1,6	1,2	0,8	1,2

Žáci celkem	390	57	354	29	22	19	23
Průměr	19,5	2,9	17,7	1,5	1,1	1	1,2

Z tabulky č. 7 vyplývá, že:

- dívky v testu přihrávek na rychlost během 30 sekund průměrně provedly 17,4 úspěšné přihrávky; nejlépe přihrávající dívka dokázala přihrát celkem 20x, dvě nejméně úspěšné dívky pouze 15x; rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou je tedy pět přihrávek,
- dívky v testu přihrávek na přesnost úspěšně zacílily z pěti pokusů průměrně 2,6 přihrávky; tři neúspěšnější dívky zasáhly vnitřní plochu terče čtyřikrát, dvě dívky však jen jednou; rozdíl mezi nimi činí tři přihrávky,
- dívky v testu driblinku mezi kužely prodriblovaly dráhu v průměrném čase 20,3 sekundy; nejrychlejší dívka to zvládla za 16,9 sekundy, nejpomalejší pak za 27,7 sekundy; rozdíl mezi oběma dívkami je 10,8 sekundy,
- dívky v testu střelby z pravé strany z pěti pokusů skórovaly průměrně v 1,3 případě; jedné z nich se povedlo vstřelit tři koše, třem dívkám však ani jeden; tři koše tedy tvoří rozdíl,
- dívky v testu střelby z levé strany z pěti pokusů byly průměrně úspěšné při jedné střele; jedné dívce se podařilo dosáhnout koše třikrát, čtyři dívky se z úspěšné střely neradovaly ani jednou; tři koše znamenají rozdíl mezi neúspěšnější střelkyní a neúspěšnými střelkyněmi,
- dívky v testu dvojtaktů z pěti pokusů správně provedly v průměru 1,1 dvojtaktu, dvě dívky tuto činnost zvládly třikrát, pěti dívkám se to nepodařilo ani jednou; rozdílná hodnota jsou tři dvojtakty,
- dívky v testu střelby trestných hodů z pěti pokusů průměrně proměnily 1,1 trestného hodu; jedna dívka proměnila tři trestné hody, čtyři dívky však síťku po úspěšném pokusu nerozvlinily ani jednou; rozdíl mezi nejvíce skórující dívkou a neskórujícími dívkami jsou tři vstřelené trestné hody,
- chlapci v testu přihrávek na rychlost během 30 sekund průměrně provedli 21,6 úspěšné přihrávky; nejlépe přihrávající chlapec dokázal přihrát celkem 26x, nejméně úspěšný chlapec pouze 18x; rozdíl mezi nejvyšší

a nejnižší hodnotou je tedy osm přihrávek,

- chlapci v testu přihrávek na přesnost úspěšně zacílili z pěti pokusů průměrně 3,1 přihrávky; nejúspěšnější chlapci zasáhli vnitřní plochu terče čtyřikrát, dva chlapci však jen dvakrát; rozdíl mezi nimi činí dvě přihrávky,
- chlapci v testu driblinku mezi kužely prodriblovali dráhu v průměrném čase 15,1 sekundy; nejrychlejší chlapec to zvládl za 9,9 sekundy, nejpomalejší pak za 24,8 sekundy; rozdíl mezi oběma chlapci je 14,9 sekundy,
- chlapci v testu střelby z pravé strany z pěti pokusů skórovali průměrně v 1,6 případě; šesti z nich se povedlo vstřelit dva koše, čtyřem chlapcům jeden; jeden koš tedy tvoří rozdíl,
- chlapci v testu střelby z levé strany z pěti pokusů byli průměrně úspěšní při 1,2 střely; čtyřem chlapcům se podařilo dosáhnout koše dvakrát, dva chlapci se z úspěšné střely neradovali ani jednou; dva koše znamenají rozdíl mezi nejúspěšnějšími střelci a nejméně úspěšnými střelci,
- chlapci v testu dvojtaktů z pěti pokusů správně provedli v průměru 0,8 dvojtaktu; tři chlapci tuto činnost zvládli dvakrát, pěti chlapcům se to nepodařilo ani jednou; rozdílná hodnota jsou dva dvojtakty,
- chlapci v testu střelby trestných hodů z pěti pokusů průměrně proměnili 1,2 trestného hodu; nejvíce byly proměněny tři trestné hody, a to u jednoho chlapce, tři chlapci však síťku po úspěšném pokusu nerozvlnili ani jednou; rozdíl mezi nejvíce a nejméně skórujícími chlapci jsou tři vstřelené trestné hody.

Tabulka č. 8

ZŠ Praha 10							
Dívky	Činnost						
	Přihrávky na rychlost	Přihrávky na přesnost	Driblink mezi kužely	Střelba z pravé strany	Střelba z levé strany	Dvojtakty	Trestné hody
1	21	3	20,2	1	1	0	1
2	20	1	26,4	0	1	0	1
3	18	3	19,3	1	1	0	1
4	21	2	16,8	0	0	2	0
5	16	3	23,2	1	2	1	2
6	16	4	22,6	1	2	0	1
7	17	3	19,3	0	2	1	2
8	20	3	18,6	1	0	0	0
9	21	2	22,7	1	0	0	0
10	16	2	21,4	0	1	0	0
Celkem	186	26	210,5	6	10	4	8
Průměr	18,6	2,6	21	0,6	1	0,4	0,8

Chlapci	Činnost						
	Přihrávky na rychlost	Přihrávky na přesnost	Driblink mezi kužely	Střelba z pravé strany	Střelba z levé strany	Dvojtakty	Trestné hody
1	22	4	13,5	2	2	3	2
2	26	4	13,1	0	1	2	1
3	22	4	8,9	1	2	0	0
4	21	5	8,6	2	1	0	2
5	18	3	20,3	1	2	0	2
6	23	4	19,6	2	0	2	2
7	22	4	17,3	3	1	1	1
8	25	3	10,6	2	1	0	3
9	24	5	9,7	2	3	0	3
10	21	2	10,4	0	0	1	0
Celkem	224	38	132,2	15	13	9	16
Průměr	22,4	3,8	13,2	1,5	1,3	0,9	1,6

Žáci celkem	410	64	342,6	21	23	13	24
Průměr	20,5	3,2	17,1	1,1	1,2	0,7	1,2

Z tabulky č. 8 vyplývá, že:

- dívky v testu přihrávek na rychlost během 30 sekund průměrně provedly 18,6 úspěšné přihrávky; tři nejlépe přihrávající dívky dokázaly přihrát celkem 21x, tři nejméně úspěšné dívky pouze 16x; rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou je tedy pět přihrávek,
- dívky v testu přihrávek na přesnost úspěšně zacílily z pěti pokusů průměrně 2,6 přihrávky; nejúspěšnější dívka zasáhla vnitřní plochu terče čtyřikrát, jedna dívka však jen jednou; rozdíl mezi nimi činí tři přihrávky,
- dívky v testu driblinku mezi kužely prodriblovaly dráhu v průměrném čase 21 sekund; nejrychlejší dívka to zvládla za 16,8 sekundy, nejpomalejší pak za 26,4 sekundy; rozdíl mezi oběma dívkami je 9,6 sekundy,
- dívky v testu střelby z pravé strany z pěti pokusů skórovaly průměrně v 0,6 případě; šesti z nich se povedlo vstřelit jeden koš, čtyřem dívkám však ani jeden; jeden koš tedy tvoří rozdíl,
- dívky v testu střelby z levé strany z pěti pokusů byly průměrně úspěšné při jedné střele; třem dívkám se podařilo dosáhnout koše dvakrát, tři dívky se z úspěšné střely neradovaly ani jednou; dva koše znamenají rozdíl mezi nejúspěšnějšími střelkyněmi a neúspěšnými střelkyněmi,
- dívky v testu dvojtaktů z pěti pokusů správně provedly v průměru 0,4 dvojtaktu; jedna dívka tuto činnost zvládla dvakrát, sedmi dívkám se to nepodařilo ani jednou; rozdílná hodnota jsou dva dvojtakty,
- dívky v testu střelby trestných hodů z pěti pokusů průměrně proměnily 0,8 trestného hodu; dvě dívky proměnily po dvou trestných hodech, čtyři dívky však sítku po úspěšném pokusu nerozvlily ani jednou; rozdíl mezi nejvíce skórujícími dívkami a neskórujícími dívkami jsou dva vstřelené trestné hody,

- chlapci v testu přihrávek na rychlost během 30 sekund průměrně provedli 22,4 úspěšné přihrávky; nejlépe přihrávající chlapec dokázal přihrát celkem 26x, nejméně úspěšný chlapec pouze 18x; rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou je tedy osm přihrávek,
- chlapci v testu přihrávek na přesnost úspěšně zacílili z pěti pokusů průměrně 3,8 přihrávky; dva nejúspěšnější chlapci strefili vnitřní plochu terče pětkrát, jeden chlapec však jen dvakrát; rozdíl mezi nimi činí tři přihrávky,
- chlapci v testu driblinku mezi kužely prodriblovali dráhu v průměrném čase 13,2 sekundy; nejrychlejší chlapec to zvládl za 8,6 sekundy, nejpomalejší pak za 20,3 sekundy; rozdíl mezi oběma chlapci je 11,7 sekundy,
- chlapci v testu střelby z pravé strany z pěti pokusů skórovali průměrně v 1,5 případě; jednomu z nich se povedlo vstřelit tři koše, dvěma chlapcům však ani jeden; tři koše tedy tvoří rozdíl,
- chlapci v testu střelby z levé strany z pěti pokusů byli průměrně úspěšní při 1,3 střelách; jednomu chlapci se podařilo dosáhnout koše třikrát, dva chlapci se z úspěšné střelby neradovali ani jednou; tři koše znamenají rozdíl mezi nejúspěšnějším střelcem a nejméně úspěšnými střelci,
- chlapci v testu dvojtaktů z pěti pokusů správně provedli v průměru 0,9 dvojtaktu; jeden chlapec tuto činnost zvládl třikrát, pěti chlapcům se to nepodařilo ani jednou; rozdílná hodnota jsou tři dvojtakty,
- chlapci v testu střelby trestných hodů z pěti pokusů průměrně proměnili 1,6 trestného hodu; nejvíce byly proměněny tři trestné hody, a to u dvou chlapců, dva chlapci však síťku po úspěšném pokusu nerozvlnili ani jednou; rozdíl mezi nejvíce a nejméně skórujícími chlapci jsou tři vstřelené trestné hody.

Tabulka č. 9

ZŠ Praha 4							
Dívky	Činnost						
	Přihrávky na rychlost	Přihrávky na přesnost	Driblink mezi kužely	Střelba z pravé strany	Střelba z levé strany	Dvojtakty	Trestné hody
1	20	3	17,7	2	2	2	1
2	18	4	21,4	1	0	5	0
3	17	0	18,5	2	2	1	2
4	16	2	24,8	0	2	0	0
5	17	3	17,3	1	1	2	2
6	20	3	17,5	2	1	4	2
7	21	4	20,3	1	2	2	1
8	20	1	18,3	0	0	0	2
9	16	3	15,3	0	1	0	0
10	18	5	19,7	2	2	0	1
Celkem	183	28	190,8	11	13	16	11
Průměr	18,3	2,8	19,1	1,1	1,3	1,6	1,1

Chlapci	Činnost						
	Přihrávky na rychlost	Přihrávky na přesnost	Driblink mezi kužely	Střelba z pravé strany	Střelba z levé strany	Dvojtakty	Trestné hody
1	24	5	15,7	2	1	5	2
2	24	3	11,4	1	3	4	3
3	22	4	9,1	2	2	0	2
4	21	5	9,8	3	3	1	2
5	25	4	13,8	2	1	5	3
6	26	5	15,5	3	0	4	1
7	24	5	9,7	3	2	3	2
8	25	4	13,7	2	1	0	2
9	17	3	12,7	1	2	4	1
10	21	5	13,3	2	2	3	0
Celkem	229	43	124,8	21	17	29	18
Průměr	22,9	4,3	12,5	2,1	1,7	2,9	1,8

Žáci celkem	412	71	315,6	32	30	45	29
Průměr	20,6	3,6	15,8	1,6	1,5	2,3	1,5

Z tabulky č. 9 vyplývá, že:

- dívky v testu přihrávek na rychlost během 30 sekund průměrně provedly 18,3 úspěšné přihrávky; nejlépe přihrávající dívka dokázala přihrát celkem 21x, dvě nejméně úspěšné dívky pouze 16x; rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou je tedy pět přihrávek,
- dívky v testu přihrávek na přesnost úspěšně zacílily z pěti pokusů průměrně 2,8 přihrávky; nejúspěšnější dívka zasáhla vnitřní plochu terče pětkrát, jedna dívka však ani jednou; rozdíl mezi nimi činí pět přihrávek,
- dívky v testu driblinku mezi kužely prodriblovaly dráhu v průměrném čase 19,1 sekundy; nejrychlejší dívka to zvládla za 15,3 sekundy, nejpomalejší pak za 24,8 sekundy; rozdíl mezi oběma dívkami je 9,5 sekundy,
- dívky v testu střelby z pravé strany z pěti pokusů skórovaly průměrně v 1,1 případě; čtyřem z nich se povedlo vstřelit dva koše, třem dívkám však ani jeden; dva koše tedy tvoří rozdíl,
- dívky v testu střelby z levé strany z pěti pokusů byly průměrně úspěšné při 1,3 střely; pěti dívkám se podařilo dosáhnout koše dvakrát, dvě dívky se z úspěšné střely neradovaly ani jednou; dva koše znamenají rozdíl mezi nejúspěšnějšími střelkyněmi a neúspěšnými střelkyněmi,
- dívky v testu dvojtaktů z pěti pokusů správně provedly v průměru 1,6 dvojtaktu; jedna dívka tuto činnost zvládla pětkrát, čtyřem dívkám se to nepodařilo ani jednou; rozdílná hodnota je pět dvojtaktů,
- dívky v testu střelby trestných hodů z pěti pokusů průměrně proměnily 1,1 trestného hodu; čtyři dívky proměnily po dvou trestných hodech, tři dívky však sítku po úspěšném pokusu nerozvlily ani jednou; rozdíl mezi nejvíce skórujícími dívkami a neskórujícími dívkami jsou dva vstřelené trestné hody,
- chlapci v testu přihrávek na rychlost během 30 sekund průměrně provedli 22,9 úspěšné přihrávky; nejlépe přihrávající chlapec dokázal přihrát

celkem 26x, nejméně úspěšný chlapec pouze 17x; rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou je tedy devět přihrávek,

- chlapci v testu přihrávek na přesnost úspěšně zacílili z pěti pokusů průměrně 4,3 přihrávky; polovina chlapců zasáhla vnitřní plochu terče pětkrát, dva chlapci jen třikrát; rozdíl mezi nimi činí dvě přihrávky,
- chlapci v testu driblinku mezi kužely prodřiblovali dráhu v průměrném čase 12,5 sekundy; nejrychlejší chlapec to zvládl za 9,1 sekundy, nejpomalejší pak za 15,7 sekundy; rozdíl mezi oběma chlapci je 6,6 sekundy,
- chlapci v testu střelby z pravé strany z pěti pokusů skórovali průměrně v 2,1 případě; třem z nich se povedlo vstřelit tři koše, dvěma chlapcům jen jeden; dva koše tedy tvoří rozdíl,
- chlapci v testu střelby z levé strany z pěti pokusů byli průměrně úspěšní při 1,7 střely; dvěma chlapcům se podařilo dosáhnout koše třikrát, jeden chlapec se z úspěšné střely neradoval ani jednou; tři koše znamenají rozdíl mezi nejúspěšnějšími střelci a nejméně úspěšným střelcem,
- chlapci v testu dvojtaktů z pěti pokusů správně provedli v průměru 2,9 dvojtaktu; dva chlapci tuto činnost zvládli pětkrát, dvěma chlapcům se to nepodařilo ani jednou; rozdílná hodnota je pět dvojtaktů,
- chlapci v testu střelby trestných hodů z pěti pokusů průměrně proměnili 1,8 trestného hodu; nejvíce byly proměněny tři trestné hody, a to u dvou chlapců, jeden chlapec však síťku po úspěšném pokusu nerozvlnil ani jednou; rozdíl mezi nejvíce skórujícími a nejméně skórujícím chlapcem jsou tři vstřelené trestné hody.

Tabulka č. 10

ZŠ Praha 5							
Dívky	Činnost						
	Přihrávky na rychlost	Přihrávky na přesnost	Driblink mezi kužely	Střelba z pravé strany	Střelba z levé strany	Dvojtakty	Trestné hody
1	16	3	17,6	2	1	3	2
2	18	3	14,3	2	1	3	2
3	18	3	18,2	0	1	0	1
4	15	3	20,4	2	1	2	0
5	16	4	13,6	0	2	1	3
6	18	2	18	2	2	4	2
7	19	0	16,8	2	2	0	1
8	20	0	15,3	1	1	3	0
9	17	3	19,8	0	2	1	0
10	16	1	19,1	2	1	0	1
Celkem	173	22	173,2	13	14	17	12
Průměr	17,3	2,2	17,3	1,3	1,4	1,7	1,2

Chlapci	Činnost						
	Přihrávky na rychlost	Přihrávky na přesnost	Driblink mezi kužely	Střelba z pravé strany	Střelba z levé strany	Dvojtakty	Trestné hody
1	26	5	8,5	2	2	5	3
2	22	5	14,7	2	1	4	1
3	23	4	13,9	2	2	1	2
4	25	5	9,5	2	3	0	2
5	21	5	10,3	3	1	4	2
6	25	5	12,1	2	3	3	3
7	25	4	11,1	3	3	3	3
8	21	4	12,6	0	2	0	2
9	20	4	16,9	1	0	2	2
10	19	3	15,1	2	2	4	3
Celkem	227	44	124,6	19	19	26	23
Průměr	22,7	4,4	12,5	1,9	1,9	2,6	2,3

Žáci celkem	400	66	297,8	32	33	43	35
Průměr	20	3,3	14,9	1,6	1,7	2,2	1,8

Z tabulky č. 10 vyplývá, že:

- dívky v testu přihrávek na rychlost během 30 sekund průměrně provedly 17,3 úspěšné přihrávky; nejlépe přihrávající dívka dokázala přihrát celkem 20x, nejméně úspěšná dívka pouze 15x; rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou je tedy pět přihrávek,
- dívky v testu přihrávek na přesnost úspěšně zacílily z pěti pokusů průměrně 2,2 přihrávky; nejúspěšnější dívka zasáhla vnitřní plochu terče čtyřikrát, dvě dívky však ani jednou; rozdíl mezi nimi činí čtyři přihrávky,
- dívky v testu driblinku mezi kužely prodriblovaly dráhu v průměrném čase 17,3 sekundy; nejrychlejší dívka to zvládla za 13,6 sekundy, nejpomalejší pak za 20,4 sekundy; rozdíl mezi oběma dívkami je 6,8 sekundy,
- dívky v testu střelby z pravé strany z pěti pokusů skórovaly průměrně v 1,3 případě; šesti z nich se povedlo vstřelit dva koše, třem dívkám však ani jeden; dva koše tedy tvoří rozdíl,
- dívky v testu střelby z levé strany z pěti pokusů byly průměrně úspěšné při 1,4 střely; čtyřem dívkám se podařilo dosáhnout koše dvakrát, šest dívek se z úspěšné střely radovalo jednou; jeden koš znamená rozdíl mezi úspěšnými a neúspěšnými střelkyněmi,
- dívky v testu dvojtaktů z pěti pokusů správně provedly v průměru 1,7 dvojtaktu; jedna dívka tuto činnost zvládla čtyřikrát, třem dívkám se to nepodařilo ani jednou; rozdílná hodnota jsou čtyři dvojtakty,
- dívky v testu střelby trestných hodů z pěti pokusů průměrně proměnily 1,2 trestného hodu; jedna dívka proměnila tři trestné hody, tři dívky však síťku po úspěšném pokusu nerozvlinily ani jednou; rozdíl mezi nejvíce skórující dívkou a neskórujícími dívkami jsou tři vstřelené trestné hody,

- chlapci v testu přihrávek na rychlost během 30 sekund průměrně provedli 22,7 úspěšné přihrávky; nejlépe přihrávající chlapec dokázal přihrát celkem 26x, nejméně úspěšný chlapec pouze 19x; rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou je tedy sedm přihrávek,
- chlapci v testu přihrávek na přesnost úspěšně zacílili z pěti pokusů průměrně 4,4 přihrávky; polovina chlapců zasáhla vnitřní plochu terče pětkrát, jeden chlapec jen třikrát; rozdíl mezi nimi činí dvě přihrávky,
- chlapci v testu driblinku mezi kužely prodriblovali dráhu v průměrném čase 12,5 sekundy; nejrychlejší chlapec to zvládl za 8,5 sekundy, nejpomalejší pak za 16,9 sekundy; rozdíl mezi oběma chlapci je 8,4 sekundy,
- chlapci v testu střelby z pravé strany z pěti pokusů skórovali průměrně v 1,9 případě; dvěma z nich se povedlo vstřelit tři koše, jednomu chlapci však ani jeden; tři koše tedy tvoří rozdíl,
- chlapci v testu střelby z levé strany z pěti pokusů byli průměrně úspěšní při 1,9 střely; třem chlapcům se podařilo dosáhnout koše třikrát, jeden chlapec se z úspěšné střely neradoval ani jednou; tři koše znamenají rozdíl mezi nejúspěšnějšími střelci a nejméně úspěšným střelcem,
- chlapci v testu dvojtaktů z pěti pokusů správně provedli v průměru 2,6 dvojtaktu; jeden chlapec tuto činnost zvládl pětkrát, dvěma chlapcům se to nepodařilo ani jednou; rozdílná hodnota je pět dvojtaktů,
- chlapci v testu střelby trestných hodů z pěti pokusů průměrně proměnili 2,3 trestného hodu; nejvíce byly proměněny tři trestné hody, a to u čtyř chlapců, jeden chlapec proměnil jen jeden trestný hod; rozdíl mezi nejvíce skórujícími a nejméně skórujícím chlapcem jsou dva vstřelené trestné hody.

6.6.3 Celkové výsledky

V tabulce celkových výsledků jsou porovnány výkony dívek, chlapců a škol z úvodního a závěrečného měření.

Z důvodu zprůměrování a zaokrouhlování výkonů na jedno desetinné číslo se v tabulce mohou vyskytnout nepatrné odchylky.

Tabulka č. 11

Celkové výsledky – porovnání průměrů																						
ZŠ	Kategorie	Činnosti																				
		Přihrávky na rychlost			Přihrávky na přesnost			Driblink mezi kužely			Střelba z pravé strany			Střelba z levé strany			Dvojtakty			Trestné hody		
		1.	2.	rozdíl	1.	2.	rozdíl	1.	2.	rozdíl	1.	2.	rozdíl	1.	2.	rozdíl	1.	2.	rozdíl	1.	2.	rozdíl
Praha 6	D	15,4	17,4	2,0	2,0	2,5	0,5	21,3	19,8	-1,5	0,7	1,2	0,5	0,3	1,0	0,7	0,2	0,9	0,7	0,6	1,0	0,4
	Ch	20,9	22,2	1,3	2,7	3,2	0,5	17,7	16,7	-1,0	0,7	1,4	0,7	1,2	1,4	0,2	0,5	1,2	0,7	0,8	1,2	0,4
	C	18,2	19,8	1,7	2,4	2,9	0,5	19,5	18,3	-1,2	0,7	1,3	0,6	0,8	1,2	0,5	0,4	1,1	0,7	0,7	1,1	0,4
Praha 8	D	15,9	17,4	1,5	1,7	2,6	0,9	21,5	20,3	-1,2	0,4	1,3	0,9	0,3	1,0	0,7	0,2	1,1	0,9	0,4	1,1	0,7
	Ch	21,1	21,6	0,5	2,6	3,1	0,5	16,1	15,1	-1,0	0,7	1,6	0,9	1,0	1,2	0,2	0,2	0,8	0,6	0,9	1,2	0,3
	C	18,5	19,5	1,0	2,2	2,9	0,7	18,8	17,7	-1,1	0,6	1,5	0,9	0,7	1,1	0,4	0,2	1,0	0,8	0,7	1,2	0,5
Praha 10	D	17,6	18,6	1,0	2,3	2,6	0,3	22,0	21,0	-1,0	0,5	0,6	0,1	0,7	1,0	0,3	0,3	0,4	0,1	0,5	0,8	0,3
	Ch	20,8	22,4	1,6	3,7	3,8	0,1	13,9	13,2	-0,7	1,2	1,5	0,3	1,0	1,3	0,3	0,5	0,9	0,4	1,2	1,6	0,4
	C	19,2	20,5	1,3	3,0	3,2	0,2	18,0	17,1	-0,9	0,9	1,1	0,2	0,9	1,2	0,3	0,4	0,7	0,3	0,9	1,2	0,4
Praha 4	D	17,3	18,3	1,0	2,3	2,8	0,5	20,1	19,1	-1,0	0,9	1,1	0,2	1,0	1,3	0,3	0,4	1,6	1,2	0,8	1,1	0,3
	Ch	21,8	22,9	1,1	3,4	4,3	0,9	14,2	12,5	-1,7	1,6	2,1	0,5	1,4	1,7	0,3	1,2	2,9	1,7	1,3	1,8	0,5
	C	19,6	20,6	1,1	2,9	3,6	0,7	17,1	15,8	-1,4	1,3	1,6	0,4	1,2	1,5	0,3	0,8	2,3	1,5	1,1	1,5	0,4
Praha 5	D	16,0	17,3	1,3	1,8	2,2	0,4	19,6	17,3	-2,3	1,1	1,3	0,2	1,0	1,4	0,4	0,8	1,7	0,9	0,7	1,2	0,5
	Ch	20,6	22,7	2,1	4,1	4,4	0,3	13,8	12,5	-1,3	1,7	1,9	0,2	1,5	1,9	0,4	1,3	2,6	1,3	1,8	2,3	0,5
	C	18,3	20,0	1,7	3,0	3,3	0,4	16,7	14,9	-1,8	1,4	1,6	0,2	1,3	1,7	0,4	1,1	2,2	1,1	1,3	1,8	0,5

Legenda: **D** - dívky, **Ch** - chlapci, **C** - žáci celkem, **1.** - první měření, **2.** - druhé měření

Z tabulky č. 11 vyplývá, že ve škole v Praze 6 se:

- v přihrávkách na rychlost dívky zlepšily o dvě přihrávky, chlapci o 1,3 přihrávky – většího zlepšení tedy dosáhly dívky; průměrné zlepšení žáků školy je o 1,7 přihrávky,
- v přihrávkách na přesnost dívky i chlapci zlepšili o 0,5 přihrávky; průměrné zlepšení žáků školy je tedy o 0,5 přihrávky,
- v driblinku mezi kužely dívky zlepšily o 1,5 sekundy, chlapci o jednu sekundu – většího zlepšení tedy dosáhly dívky; průměrné zlepšení žáků školy je o 1,2 sekundy,
- ve střelbě z pravé strany dívky zlepšily o 0,5 koše, chlapci o 0,7 koše – většího zlepšení tedy dosáhli chlapci; průměrné zlepšení žáků školy je o 0,6 koše,
- ve střelbě z levé strany dívky zlepšily o 0,7 koše, chlapci o 0,2 koše – většího zlepšení tedy dosáhly dívky; průměrné zlepšení žáků školy je o 0,5 koše,
- v dvojtaktech dívky i chlapci zlepšili o 0,7 dvojtaktu; průměrné zlepšení žáků školy je tedy o 0,7 dvojtaktu,
- v trestných hodech dívky i chlapci zlepšili o 0,4 trestného hodu; průměrné zlepšení žáků školy je tedy o 0,4 trestného hodu,
- ve třech dovednostech více zlepšily dívky, v jedné chlapci a ve třech došlo u dívek i u chlapců ke stejnému zlepšení.

Z tabulky č. 11 vyplývá, že ve škole v Praze 8 se:

- v přihrávkách na rychlost dívky zlepšily o 1,5 přihrávky, chlapci o 0,5 přihrávky – většího zlepšení tedy dosáhly dívky; průměrné zlepšení žáků školy je o jednu přihrávku,
- v přihrávkách na přesnost dívky zlepšily o 0,9 přihrávky, chlapci o 0,5 přihrávky – většího zlepšení tedy dosáhly dívky; průměrné zlepšení žáků školy je o 0,7 přihrávky,
- v driblinku mezi kužely dívky zlepšily o 1,2 sekundy, chlapci o jednu sekundu – většího zlepšení tedy dosáhly dívky; průměrné zlepšení žáků školy je o 1,1 sekundy,
- ve střelbě z pravé strany dívky i chlapci zlepšili o 0,9 koše; průměrné zlepšení žáků školy je tedy o 0,9 koše,
- ve střelbě z levé strany dívky zlepšily o 0,7 koše, chlapci o 0,2 koše – většího zlepšení tedy dosáhly dívky; průměrné zlepšení žáků školy je o 0,5 koše,
- v dvojtaktech dívky zlepšily o 0,9 dvojtaktu, chlapci o 0,6 dvojtaktu – většího zlepšení tedy dosáhly dívky; průměrné zlepšení žáků školy je o 0,8 dvojtaktu,
- v trestných hodech dívky zlepšily o 0,7 trestného hodu, chlapci o 0,3 trestného hodu - většího zlepšení tedy dosáhly dívky; průměrné zlepšení žáků školy je o 0,5 trestného hodu,
- v šesti dovednostech více zlepšily dívky, v žádné chlapci a v jedné došlo u dívek i u chlapců ke stejnému zlepšení.

Z tabulky č. 11 vyplývá, že ve škole v Praze 10 se:

- v přihrávkách na rychlost dívky zlepšily o jednu přihrávku, chlapci o 1,6 přihrávky – většího zlepšení tedy dosáhli chlapci; průměrné zlepšení žáků školy je o 1,3 přihrávky,
- v přihrávkách na přesnost dívky zlepšily o 0,3 přihrávky, chlapci o 0,1 přihrávky - většího zlepšení tedy dosáhly dívky; průměrné zlepšení žáků školy je o 0,2 přihrávky,
- v driblinku mezi kužely dívky zlepšily o jednu sekundu, chlapci o 0,7 sekundy – většího zlepšení tedy dosáhly dívky; průměrné zlepšení žáků školy je o 0,9 sekundy,
- ve střelbě z pravé strany dívky zlepšily o 0,1 koše, chlapci o 0,3 koše – většího zlepšení tedy dosáhli chlapci; průměrné zlepšení žáků školy je o 0,2 koše,
- ve střelbě z levé strany dívky i chlapci zlepšili o 0,3 koše; průměrné zlepšení žáků školy je tedy o 0,3 koše,
- v dvojtaktech dívky zlepšily o 0,1 dvojtaktu, chlapci o 0,4 dvojtaktu - většího zlepšení tedy dosáhli chlapci; průměrné zlepšení žáků školy je o 0,3 dvojtaktu,
- v trestných hodech dívky zlepšily o 0,3 trestného hodu, chlapci o 0,4 trestného hodu - většího zlepšení tedy dosáhli chlapci; průměrné zlepšení žáků školy je o 0,4 trestného hodu,
- ve dvou dovednostech více zlepšily dívky, ve čtyřech chlapci a v jedné došlo u dívek i u chlapců ke stejnému zlepšení.

Z tabulky č. 11 vyplývá, že ve škole v Praze 4 se:

- v přihrávkách na rychlost dívky zlepšily o jednu přihrávku, chlapci o 1,1 přihrávky – většího zlepšení tedy dosáhli chlapci; průměrné zlepšení žáků školy je o 1,1 přihrávky,
- v přihrávkách na přesnost dívky zlepšily o 0,5 přihrávky, chlapci o 0,9 přihrávky – většího zlepšení tedy dosáhli chlapci; průměrné zlepšení žáků školy je o 0,7 přihrávky,
- v driblinku mezi kužely dívky zlepšily o jednu sekundu, chlapci o 1,7 sekundy – většího zlepšení tedy dosáhli chlapci; průměrné zlepšení žáků školy je o 1,4 sekundy,
- ve střelbě z pravé strany dívky zlepšily o 0,2 koše, chlapci o 0,5 koše – většího zlepšení tedy dosáhli chlapci; průměrné zlepšení žáků školy je o 0,4 koše,
- ve střelbě z levé strany dívky i chlapci zlepšili o 0,3 koše; průměrné zlepšení žáků školy je tedy o 0,3 koše,
- v dvojtaktech dívky zlepšily o 1,2 dvojtaktu, chlapci o 1,7 dvojtaktu - většího zlepšení tedy dosáhli chlapci; průměrné zlepšení žáků školy je o 1,5 dvojtaktu,
- v trestných hodech dívky zlepšily o 0,3 trestného hodu, chlapci o 0,5 trestného hodu - většího zlepšení tedy dosáhli chlapci; průměrné zlepšení žáků školy je o 0,4 trestného hodu,
- ani v jedné dovednosti nezlepšily více dívky, naopak v šesti se více zlepšili chlapci a v jedné došlo u dívek i u chlapců ke stejnému zlepšení.

Z tabulky č. 11 vyplývá, že ve škole v Praze 5 se:

- v přihrávkách na rychlost dívky zlepšily o 1,3 přihrávky, chlapci o 2,1 přihrávky – většího zlepšení tedy dosáhli chlapci; průměrné zlepšení žáků školy je o 1,7 přihrávky,
- v přihrávkách na přesnost dívky zlepšily o 0,4 přihrávky, chlapci o 0,3 přihrávky - většího zlepšení tedy dosáhly dívky; průměrné zlepšení žáků školy je o 0,4 přihrávky,
- v driblinku mezi kužely dívky zlepšily o 2,3 sekundy, chlapci o 1,3 sekundy – většího zlepšení tedy dosáhly dívky; průměrné zlepšení žáků školy je o 1,9 sekundy,
- ve střelbě z pravé strany dívky i chlapci zlepšili o 0,2 koše; průměrné zlepšení žáků školy je tedy o 0,2 koše,
- ve střelbě z levé strany dívky i chlapci zlepšili o 0,4 koše; průměrné zlepšení žáků školy je tedy o 0,4 koše,
- v dvojtaktech dívky zlepšily o 0,9 dvojtaktu, chlapci o 1,3 dvojtaktu - většího zlepšení tedy dosáhli chlapci; průměrné zlepšení žáků školy je o 1,1 dvojtaktu,
- v trestných hodech dívky i chlapci zlepšili o 0,5 trestného hodu; průměrné zlepšení žáků školy je tedy o 0,5 trestného hodu,
- ve dvou dovednostech více zlepšily dívky, ve dvou chlapci a ve třech došlo u dívek i u chlapců ke stejnému zlepšení.

6.6.4 Porovnání škol při úvodním měření

Tabulka porovnává dosažené výsledky škol v sedmi disciplínách při úvodním měření.

Tabulka č. 12

Porovnání průměrů jednotlivých škol při prvním měření							
Škola	Činnost						
	Přihrávky na rychlost	Přihrávky na přesnost	Driblink mezi kužely	Střelba z pravé strany	Střelba z levé strany	Dvojtakty	Trestné hody
ZŠ Praha 6	18,2	2,4	19,5	0,7	0,8	0,4	0,7
ZŠ Praha 8	18,5	2,2	18,8	0,6	0,7	0,2	0,7
ZŠ Praha 10	19,2	3,0	18,0	0,9	0,9	0,4	0,9
ZŠ Praha 4	19,6	2,9	17,1	1,3	1,2	0,8	1,1
ZŠ Praha 5	18,3	3,0	16,7	1,4	1,3	1,1	1,3

Tabulka č. 12 ukazuje, že:

- v přihrávkách na rychlost byli nejúspěšnější žáci z Prahy 4, druzí nejúspěšnější žáci z Prahy 10, třetí žáci z Prahy 8, čtvrtí žáci z Prahy 5 a pátí žáci z Prahy 6,
- v dovednosti přihrávek na přesnost si nejlépe vedli žáci z Prahy 10 a Prahy 5, kteří dosáhli stejného výsledku, za nimi následovali žáci z Prahy 4, dále pak žáci z Prahy 6 a poslední žáci z Prahy 8,
- dovednost driblinku mezi kužely ovládli žáci z Prahy 5, za kterými se ostatní školy seřadily následovně: Praha 4, Praha 10, Praha 8 a Praha 6,
- se střelbou z pravé strany se nejlépe vypořádali žáci z Prahy 5, dále pak žáci z Prahy 4, žáci z Prahy 10, žáci z Prahy 6 a žáci z Prahy 8,
- nejúspěšnějšími střelci při střelbě z levé strany se stali žáci z Prahy 5 před žáky z Prahy 4, žáky z Prahy 10, žáky z Prahy 6 a žáky z Prahy 8,

- nejvíce správně provedených dvojtaktů předvedli žáci z Prahy 5, jako druzí skončili žáci z Prahy 4, třetí žáci z Prahy 6 a 10 a poslední žáci z Prahy 8,
- v proměňování trestných hodů se nejvíce dařilo žákům z Prahy 5, druzí nejlepší byli žáci z Prahy 4, třetí žáci z Prahy 10 a nejméně úspěšní byli žáci z Prahy 6 a 8, kteří dosáhli stejného výsledku.

6.6.5 Zlepšení v dovednostech

V tabulce č. 13 jsou počty disciplín, ve kterých se na jednotlivých školách více zlepšily dívky, ve kterých se více zlepšili chlapci.

Tabulka č. 13

Zlepšení v dovednostech – dívky vs. chlapci			
Škola	Počet dovedností		
	Dívky	Chlapci	Stejně zlepšení
ZŠ Praha 6	3	1	3
ZŠ Praha 8	6	0	1
ZŠ Praha 10	2	4	1
ZŠ Praha 4	0	6	1
ZŠ Praha 5	2	2	3
Celkem	13	13	9

Z tabulky č. 13 lze zjistit, že:

- v ZŠ v Praze 6 se dívky zlepšily více než chlapci ve třech dovednostech, chlapci více než dívky v jedné dovednosti a ve třech dovednostech se obě pohlaví zlepšila stejně,
- v ZŠ v Praze 8 se dívky zlepšily více než chlapci v šesti dovednostech, chlapci více než dívky ani v jedné dovednosti a v jedné dovednosti se obě pohlaví zlepšila stejně,
- v ZŠ v Praze 10 se dívky zlepšily více než chlapci ve dvou dovednostech, chlapci více než dívky ve čtyřech dovednostech a v jedné dovednosti se obě pohlaví zlepšila stejně,
- v ZŠ v Praze 4 se dívky více než chlapci nezlepšily ani v jedné dovednosti, chlapci více než dívky v jedné dovednosti a ve třech dovednostech se obě pohlaví zlepšila stejně,

- v ZŠ v Praze 5 se dívky zlepšily více než chlapci ve dvou dovednostech, chlapci se více než dívky zlepšili také ve dvou dovednostech a ve třech dovednostech se obě pohlaví zlepšila stejně.

6.6.6 Umístění škol v dovednostech

Tabulka porovnává výkony škol při úvodním měření vzhledem k umístění.

Tabulka č. 14

Umístění škol v dovednostech při úvodním měření					
Škola	Pořadí				
	1. místo	2. místo	3. místo	4. místo	5. místo
ZŠ Praha 6	0	0	1	3	3
ZŠ Praha 8	0	0	1	1	5
ZŠ Praha 10	1	1	5	0	0
ZŠ Praha 4	1	5	1	0	0
ZŠ Praha 5	6	0	0	1	0

Tabulka č. 14 ukazuje, že při porovnání výsledků z jednotlivých dovedností s ostatními školami:

- ZŠ Praha 6 neskončila ani jednou na prvním a druhém místě, jednou obsadila třetí místo, třikrát místo čtvrté a páté,
- ZŠ Praha 8 také neskončila ani jednou na prvním a druhém místě, jednou obsadila třetí a čtvrté místo, pětkrát byla nejhorší ze všech,
- ZŠ Praha 10 skončila jednou na prvním místě, jednou na druhém místě, pětkrát obsadila místo třetí, ani jednou místo čtvrté a páté,
- ZŠ Praha 4 jednu dovednost vyhrála, v pěti dovednostech byla druhá, v jedné třetí a ani v jedné čtvrtá a pátá,

- ZŠ Praha 5 zvládla nejlépe šest dovedností, v jedné dovednosti byla čtvrtá, jiná umístění nezaznamenala.

Při prvním měření nejlepších výsledků dosáhla ZŠ Praha 5, která byla neúspěšnější v šesti dovednostech. V pořadí druhé místo obsadila ZŠ Praha 4 před ZŠ Praha 10. Na čtvrtém místě skončila ZŠ Praha 6, nejméně úspěšnou byla ZŠ Praha 8.

6.6.7 Sportovní zázemí a materiální vybavení

Tabulka č. 15

Sportovní zázemí a materiální vybavení					
Škola	Počet				
	Tělocvična	Hřiště (m)	Koše	Míče	Venkovní hřiště
ZŠ Praha 6	1	15 x 5	2	12	1
ZŠ Praha 8	1	28 x 15	4	20	1
ZŠ Praha 10	2	28 x 15, 18 x 9	6	25	2
ZŠ Praha 4	2	28 x 15, 15 x 6	4	18	1
ZŠ Praha 5	1	15 x 6	2	11	1

Z tabulky č. 15 vyplývá, že nejlepší sportovní zázemí a materiální vybavení mají žáci ze školy v Praze 10, naopak nejhůře jsou na tom žáci ze školy v Praze 5.

6.6.8 Obliba basketbalu

Tabulka č. 16

Obliba basketbalu – při zahájení výzkumu		
Název školy	Trénuješ a hraješ rád(a) basketbal?	
	Ano	Ne
ZŠ Praha 6	3	17
ZŠ Praha 8	4	16
ZŠ Praha 10	3	17
ZŠ Praha 4	7	13
ZŠ Praha 5	7	13
Celkem	24	76

Z tabulky č. 16 vyplývá, že z celkového počtu 100 žáků rádo trénuje a hraje basketbal pouze 24 z nich, pro zbývajících 76 basketbal příliš zajímavou hrou není. Největší obliba, a to v sedmi případech, je u žáků ze škol v Praze 4 a Praze 5, v Praze 8 u čtyř žáků, nejméně pak u žáků ze škol v Praze 6 a 8, a to pouze u tří dotazovaných.

Tabulka č. 17

Obliba basketbalu – na konci výzkumu		
Název školy	Trénuješ a hraješ rád(a) basketbal?	
	Ano	Ne
ZŠ Praha 6	5	15
ZŠ Praha 8	7	13
ZŠ Praha 10	10	10
ZŠ Praha 4	9	11
ZŠ Praha 5	8	12
Celkem	39	61

Z tabulky č. 17, která poukazuje na oblibu basketbalu na konci výzkumu, vyplývá, že

z celkového počtu 100 žáků rádo trénuje a hraje basketbal 39 z nich, 61 žáků k této hře kladný vztah nemá. Basketbal si nejraději zahrají žáci při tělesné výchově v Praze 10, z počtu dvaceti je to přesně polovina, nejméně naopak v Praze 6, a to pouze pět žáků.

7 DISKUSE

Ve své práci jsem chtěl zkoumat možnost zlepšení žáků v basketbalových dovednostech, což jsem realizoval, chtěl jsem zkoumat zájem žáků o basketbal, a to jsem skutečně zkoumal.

Výzkum probíhal v pěti školách, což je sice omezený vzorek, ale vzhledem k náročnosti výzkumu má i přesto vypovídající hodnotu.

Stanovil jsem si tři hypotézy, z nichž se první a druhá nepotvrdily, třetí hypotéza se potvrdila.

Hypotéza č. 1: Předpokládám, že žáci ze školy s lepším sportovním zázemím a materiálním vybavením dosáhnou na začátku výzkumu lepších výsledků.

Myslel jsem si, že pokud bude škola splňovat výše zmiňované podmínky, tak učitelé budou se žáky trénovat basketbal častěji než učitelé ve školách, kde tyto podmínky nemají, a více je toho tedy naučí. Tato hypotéza se ale nepotvrdila. Nejlepší sportovní zázemí a materiální podmínky měla podle tabulky č. 15 ZŠ Praha 10, která se ale celkově mezi ostatními školami umístila až na třetím místě – tabulka č.... Naopak nejhorší podmínky k tréninku basketbalu měla ZŠ Praha 5, která ale ve výzkumu v jednotlivých dovednostech dopadla nejlépe ze všech. Toto zjištění je velmi zajímavé, možná až zarážející.

Jak je to možné? Z výzkumu vyplývá, že sportovní zázemí a materiální vybavení škol rozhodující vliv na dovednosti dětí nemají. Více záleží na samotných vyučujících a jejich způsobu a četnosti výuky basketbalu. Učitel ze základní školy v Praze 5, jak vyplývá z dotazníku, je bývalý prvoligový hráč, k tomuto sportu má tedy velmi blízko, což je asi příčina výsledků jeho žáků.

Hypotéza č. 2: Předpokládám, že k výraznějšímu zlepšení výsledků dojde u chlapců než u dívek.

Tato hypotéza se také nepotvrdila. V ZŠ Praha 6 se ve více dovednostech zlepšily dívky, v ZŠ Praha 8 byla situace zcela jasná, protože dívky se zlepšily více než chlapci v šesti dovednostech ze sedmi. Úspěšnější než dívky byli chlapci v ZŠ Praha 10 a především v ZŠ Praha 4, kde to dokonce bylo ve prospěch chlapců naprosto jednoznačné. Stejného počtu zlepšení dosáhly dívky s chlapci v ZŠ Praha 5. Podle počtu disciplín v součtu všech škol se dívky zlepšily třináctkrát a chlapci rovněž třináctkrát.

Je možné, že některé dívky z basketbalu uměly úplné minimum, proto po pětitydenním tréninku u nich došlo v některých případech k většímu zlepšení než u chlapců, kteří již měli základy basketbalu více osvojeny, a z tohoto důvodu u nich k tak výraznému zlepšení nedošlo.

Hypotéza č. 3: Předpokládám, že při osvojení basketbalových dovedností se pro žáky stane basketbal přitažlivější a budou ho chtít hrát častěji.

Tato hypotéza se jako jediná potvrdila. Zatímco při zahájení výzkumu z celkového počtu sta žáků rádo trénovalo a hrálo basketbal pouze 24 z nich, po pětitydenním trénování se tento počet zvýšil na 39, což je o 15 žáků více.

Když žáci objevili nové možnosti, které basketbal nabízí a které do té doby neznali, projeví o tento sport větší zájem. Můžeme se zde vycházet i z toho, že to, co člověk umí, dělá raději než to, co mu nejde.

Shrnutí hypotéz:

- sportovní zázemí a materiální vybavení nemají vliv na výsledky žáků, kterých dosahují, daleko větší vliv má samotný učitel a jeho metody,
- ke zlepšení basketbalových dovedností dochází ve stejné míře u dívek i u chlapců,
- pokud žákům něco jde, dělají to raději.

Za úspěch výzkumu považuju jeho samotné uskutečnění, protože časově byl velmi náročný. Podařilo se však pro výzkum získat učitele, kteří byli velmi ochotní a vstřícní, komunikace s nimi byla výborná. Za nejpodstatnější klad práce považuji, že se podařilo dokázat, že v rámci hodin tělesné výchovy je možné správnými metodami zajistit u žáků zlepšení v basketbalových dovednostech, získat u nich větší oblibu basketbalu.

Z důvodu časových možností, které mám jako učitel, jsem se bohužel nemohl zúčastnit všech měření, nácviků a tréninků. Věřím ale, že na kvalitu výzkumu to nemělo žádný vliv.

8 ZÁVĚRY

Cílem diplomové práce bylo zjistit, zda je možné, aby se žáci základních škol během hodin tělesné výchovy zřetelně zlepšili v basketbalových dovednostech a zda takové zlepšení u nich vzbudí hlubší zájem o tento sport.

Ve vybraných školách, které se zúčastnily výzkumu, se žáci zlepšili ve všech sedmi dovednostech, zlepšili se dívky i chlapci. Jednoznačně se ukazuje, že vhodně zvolená cvičení a vhodně zvolené hry, které byly vybrány na základě konzultace se třemi odborníky, a pravidelnost jejich nácviku mají vliv na výkonnost žáků.

Překvapilo mě, že u žáků k největšímu zlepšení došlo v činnosti dvojtaktů. Ostatní dovednosti se provádějí i v jiných sportech, možnost setkat se s nimi je tedy daleko větší. Dvojtakt se ovšem uplatní jen v basketbalu. Možná ale právě proto došlo k nejvýraznějšímu zlepšení u této dovednosti, u ostatních dovedností toho žáci uměli více, takže k takovému zlepšení nedošlo. V počátcích jsou pokroky největší.

Dokázal jsem, že když učitelé budou basketbal se žáky trénovat pravidelně, dostaví se i odpovídající výsledky. Rozhodující vliv mají vhodně a správně zvolená cvičení a hry. Učitelé musejí znát metodiku nácviku, vědět, jakými hrami a cvičeními zlepšení u žáků dosáhnout. Já jsem jim metodiku poskytnul, byli z ní nadšeni. Rádi by v započaté činnosti pokračovali, můj výzkum je velmi zaujal. Dokonce se o výzkumu dozvěděli i učitelé z jiných škol, s některými jsem již osobně mluvil, a o metodiku mají zájem.

Obliba basketbalu se u dětí ze všech škol ve výzkumu zvýšila, a to z toho důvodu, že správnou metodikou nácviku u nich docházelo ke zjevným zlepšením, což mělo za následek větší motivaci. V ZŠ Praha 10 se tak stalo u sedmi žáků, což je oproti ostatním školám velký rozdíl. Je evidentní, že učitelka nedokázala svou výukou žáky zaujmout, pracovala s nevhodně zvolenou metodikou. Na základě zjištěných informací z dotazníku je vidět, že míčové hry osobně nikdy moc neprovozovala, nemá s nimi potřebné zkušenosti. Z toho vyplývá, že nejdůležitějším faktorem pro výkony žáků nejsou materiální podmínky a sportovní zázemí, která mají v dostačující míře i všechny školy z výzkumu, ale je to samotný učitel. Záleží hlavně na něm, jak své žáky povede. Jako důkaz poslouží ZŠ Praha 5, která má nejhorší materiální podmínky a sportovní zázemí ze všech pěti škol, ale ve výzkumu její žáci dosáhli nejlepších výsledků, protože tamní vyučující je bývalým prvoligovým hráčem basketbalu.

Celkový čas, který učitelé během výzkumu tréninku s dětmi věnovali, byl přibližně 100 minut. I za tento poměrně krátký časový úsek lze dosáhnout u žáků výborných výsledků a zlepšení.

Za nejpodstatnější klad mé diplomové práce považuji právě tu skutečnost, že se podařilo dokázat, že v rámci hodin tělesné výchovy je možné správnými metodami dosáhnout u žáků zlepšení v basketbalových výkonech. Za nedostatek považuji to, že jsem nemohl být přítomen při všech nácvicích

a případně pomáhat učitelům. Jak je ale z výsledků vidět, vyučující si počínali výborně.

Diplomovou prací, zejména její výzkumnou částí, se mi podařilo odpovědět na všechny otázky a naplnit cíl práce, který jsem si stanovil. Došlo také k potvrzení nebo vyvrácení hypotéz, které jsou v práci uveřejněny.

Tato diplomová práce se dá využít jako podklad pro práci učitelů v hodinách tělesné výchovy. Metodiku, která byla ve výzkumu použita, je možno v případě zájmu poskytnout i dalším školám a vyučujícím.

9 POUŽITÁ LITERATURA

DOBRÝ, L. *Didaktika sportovních her*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. ISBN 14-682-88.

DOBRÝ, L. VELENSKÝ, E. *Košiková mládeže*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství – vydavatelství ÚV ČSTV, 1965. ISBN 27-052-65.

DOVALIL, J. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 1988. ISBN 978-80-7184-653-6.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu - základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

Krok za krokem basketbalem. Praha: Česká basketbalová federace, 2011. ISBN 978-80-260-1316-7.

MĚKOTA, K. BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.

MĚKOTA, K. CUBEREK, R. *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.

MULLIN, CH. *Abeceda basketbalu*. Praha: Ikar Praha, 1996. ISBN 80-85944-85-5.

PERIČ, T. (2004a). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0908-2.

PERIČ, T. (2004b). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0683-0.

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí 2*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4219-9

PERIČ, T. DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.

PSOTTA, R. VELENSKÝ, M. a kolektiv. *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1694-0.

SMITH, R. *Velká encyklopedie - Basketbal*. Praha: Václav Svojtka & Co., 1998. ISBN 80-7237-137-1.

TÁBORSKÝ, F. *Sportovní hry*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0875-2.

TÁBORSKÝ, F. *Sportovní hry II*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-1330-6.

TRPIŠOVSKÁ, D. *Vývojová psychologie pro studenty učitelství*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta Univerzity J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, 1998. ISBN 80-7044-207-7.

TŮMA, M. TKADLEC, J. *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0707-1.

VELENSKÝ, M. *Basketbal*. Praha : Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-834-2.

VELENSKÝ, M. a kolektiv. *Průpravné hry*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0970-3.

Elektronické zdroje:

ZAJÍČEK, L. *Pravidla minibasketbalu platná pro sezónu 2013/2014*. [online]. Praha : ČAMB, 2013 [citováno 2. prosince 2013]. Dostupné na WWW: <<http://www.minibasketbal.cz/pravidla-minibasketbalu.html>>

10 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Přihrávky, driblink, střelba dvojtakt

Příloha č. 2 – Cvičení

Příloha č. 3 – Hry

Příloha č. 4 – Dotazník

Příloha č. 5 – Pravidla

Příloha č. 1 – Přihrávky, driblink, střelba, dvojtakt

Přihrávky

Základy techniky

Postoj:

- dobrá rovnováha,
- pokrčená kolena,
- hlava vzhůru,
- volný, pohodlný postoj,
- rovná záda,
- široký postoj.

Základní způsoby přihrávek

Přihrávka obouřuč trčením

- Mírně pokrčené dolní končetiny, chodidla na šíři ramen.
- Míč držet uvolněnými roztaženými prsty, palce směřují šikmo proti sobě.
- Plynulý pohyb míče do výše prsou a odtud rychlým propnutím paží vpřed.
- Po odehrání míče udělat krok ke spoluhráči (příjemci).
- Zápěstí a obě ruce se po odehrání míče vytácejí ven.

Přihrávka obouřuč nad hlavou

- Stejný postoj jako u předchozího způsobu.
- Míč v držení nad hlavou.

Přihrávka jednoruč trčením

- Hráč stojí opačným bokem do směru přihrávky.
- Při odhodu pravou rukou je levá noha vpředu a naopak.

Vrchní přihrávka jednoruč

- Stejný postoj a držení míče jako u předchozího způsobu.
- Z polohy u pasu přenesení míče nad rameno a za hlavu.
- Švih paže s propnutím v lokti.

Driblink

Základy techniky

Postoj:

- dobrá rovnováha,
- pokrčená kolena,
- hlava vzhůru,
- volný, pohodlný postoj,
- trup mírně dopředu,
- široký postoj.

- Výška driblinku – mírně nad kolena.
- Prsty jsou rozevřené – maximální kontrola míče.
- Jedna (driblující) ruka je na míči, druhou rukou si hráč míč chrání.
- Míč stlačovat jemným pohybem dolů (do míče se neplácá).
- Střídat driblink pravou a levou rukou.

Střelba

Základy techniky

Postoj:

- dobrá rovnováha,
- pokrčená kolena,

- hlava vzhůru,
- volný, pohodlný postoj,
- rovná záda,
- široký postoj.

Oči sledují cíl a špičky nohou směřují do koši.

Poloha loktů:

- pod míčem,
- směřují k obroučce,
- uvolněné.

Střelecký úchop:

- míč volně na dlani,
- prsty roztažené, volně kopírují obrys míče.

Dokončení pohybu:

- propnutí lokte a sklopení zápěstí (*Krok za krokem basketbalem, 2011*).

Dvojtakt

Metodika nácviку dvojtaktu:

- hráč běží s míčem, který drží v ruce; napočítá do dvou a míč vyhodí do výšky,
- hráč běží, sebere míč ze země; napočítá do dvou a míč vyhodí do výšky, nezastavuje,
- hráč dribluje ke značce, která je označená na palubovce; zastaví driblink, chytí míč, s ním běží ke koši a vystřelí,
- učitel drží míč na čáře trestného hodu, hráč pro míč běží, bere si jej, po dvou krocích střílí na koš,
- hráč dribluje, chytí míč, napočítá do dvou a střílí na koš.

Příloha č. 2 – Cvičení

Přihrávky

1. cvičení

Každý má svůj míč, přihrává si o zeď.

2. cvičení

Dvojice si přihrává, stojí naproti sobě. Po každém kole úspěšných přihrávek (bez dopadu míče na zem) hráči ustoupí o jeden krok zpět.

3. cvičení

Dvojice si přihrává tenisovými míčky. Při hvizdu píšťalky hráč s míčkem utíká směrem ke své postranní čáře. Druhý z dvojice se ho snaží chytit ještě před postranní čárou.

Modifikace: upravit vzdálenosti mezi dvojicemi.

4. cvičení

Tři hráči utvoří trojúhelník, ve kterém je hráč A vrchol trojúhelníku, zbývající dva hráči (B a C) mají každý míč. Hráči B a C alternativně přihrávají hráči stojícímu na vrcholu (A). Zvyšujte intenzitu přihrávek do té doby, než hráč A již nestihne přihrát (upustí míč). Potom si A, B a C vymění pozice. Modifikace: hráč A přihraje hráči B a běží za něj. Hráč B přihraje hráči C a běží za něj. Hráč C přihraje hráči, který doplnil pozici na místě hráče A, a hra pokračuje dál.

5. cvičení

Jeden hráč honí ostatní hráče, kteří nemají míč a libovolně se pohybují. Ti se snaží uniknout nebo získat od spoluhráče míč tak, že s ním naváží mimoverbální komunikaci (pohledem, ukážou si), vyžádají si přihrávku. Jakmile však hráč špatně přihraje někomu, kdo míč nečeká, stává se sám honičem. Obměny : Může se měnit počet míčů, počet honičů. Může se zařadit pouze jeden míč, honící hráč sám musí driblovat. Ostatní hráči si pak mohou přihrávat mezi sebou pro vytvoření pozice pro přihrávku.

6. cvičení

Hráči utvoří dvojice. Cílem je strefit se přihrávkou o zem do obroučky, kterou spojením svých paží vytvořil druhý hráč z dvojice.

7. cvičení

Hráči stojí v kruhu, uprostřed je jeden "chytač". Hráči si přihrávají, nesmí být přihrávka na vedle stojícího, "chytač" se snaží míč chytit, tečovat. Po obvodu stojící hráči po přihrávce běží na to místo, kam přihráli. Přihrávka nesmí být přihrána na běžícího hráče. Každá teč míče, špatná přihrávka, špatné zpracování, dopad na zem apod. střídá hráče na středu. Může se provádět i jako soutěž, vítězí ten, kdo byl nejméně ve středu.

Driblink

8. cvičení

Jeden hráč má míč, druhý mu ukazuje čísla na prstech, která první hráč musí nahlas říkat.

9. cvičení

Ve dvojicích mají oba dva hráči míč, jeden z nich je předvádějící – vodič (driblink, chůze, běh, výskok, běh vzad atd.), druhý hráč přesně kopíruje jeho činnost.

10. cvičení

Hráči se ve vymezeném prostoru snaží svému protivníkovi vypíchnout míč.

11. cvičení

Hráči stojí v zástupu, poslední hráč dribluje dopředu a přihrává poslednímu. Ten dribluje opět dopředu a opět přihrává. Takto se hráči střídají, úkolem je dostat se na druhou stranu hřiště. Obměnou může být driblinkový slalom mezi hráči.

12. cvičení

Každý hráč má míč, dribluje jednou rukou na druhou stranu, druhou rukou zpět.

13. cvičení

Hráči driblují po hřišti, na signál musí zastavit.

14. cvičení

Hráči stojí na místě, za stálého driblinku přejdou do kleku, z něho do sedu, ze sedu do lehu, tímto způsobem zas zpátky do stoje.

Střelba

15. cvičení

Hráč střílí pod košem o desku a sám si doskakuje.

16. cvičení

První hráč střílí z krátké vzdálenosti, druhý hráč chytá míč a přihrává jej zpět prvním hráči, po určeném počtu střel se vymění.

17. cvičení

Z jednoho zástupu hráči střílejí, z druhého se rozbíhají, chytí míč, zařazují se do zástupu, ze kterého se střílí.

18. cvičení

Dvě družstva soutěží v tom, které z nich dá dříve 10 košů.

19. cvičení

Každý hráč má svůj míč, dribluje, na jakýkoliv koš se snaží vystřelit pomocí dvojtaktu. Vše probíhá po dobu, která byla určena.

20. cvičení

Je určeno pět pozic, z každé musí hráč vstřelit tři koše.

21. cvičení

Hráč se snaží vstřelit co nejvíce košů za sebou, pokud nevstřelí koš, musí začínat od začátku.

Příloha č. 3 – Hry

1. hra

Pod oběma koši je položena žíněnka. Hráči jsou rozděleni do dvou družstev, která hrají proti sobě. Úkolem družstva je položit míč na soupeřovu žíněnku. Hráči mohou pouze přihrávat, nesmí s míčem běhat.

2. hra

Dvě družstva se rozestaví podél bočních čar hřiště tak, aby jednotliví členové družstva byli od sebe vzdáleni přibližně 1,5 m. Poslední člen zástupu má míč. Na znamení dribluje po vnější straně zástupu, dostane se dva metry před zástup, odtud přihraje míč hráči, který je nyní poslední v zástupu. Ten opět dribluje vpřed. Před koncovou čarou se zástupy začínají zatáčet, a tak se vlastně živé mety vrací zpět. Vítězi družstvo, kterého první člen zástupu (poslední, který absolvoval první kolo) absolvuje cestu driblinkem x-krát.

3. hra

Hraje se klasický minibasketbal, ale nesmí se driblovat, povoleny jsou přihrávky a střely na koš.

4. hra

Všichni hráči mají míč, jeden hráč se snaží dotknout jakéhokoliv jiného hráče, tím mu předá babu. Celou dobu hráči musí driblovat.

5. hra

Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Hráči družstva, které má míč, si přihrávají, aby se dostali do blízkosti koše. Tam se snaží získat bod tak, že jeden hráč hodí míč o desku takovým způsobem, že jej spoluhráč chytí dříve, než spadne na zem, nebo než se jej dotkne protihráč. Driblink je povolen, soupeř se nesmí dotknout míče, který směřuje na desku.

6. hra

Činnosti jednotlivce jsou v této hře omezeny na přihrávání, chytání míče, uvolňování bez míče a uvolňování s míčem na místě. Hráči v ní nestřílejí na koš a nesmí používat driblink. V obranných činnostech je povoleno osobní krytí, podle platných basketbalových pravidel jsou však vyloučeny osobní chyby a hrubé zákroky. Činnost se zahájí buď rozskokem mezi dvěma hráči soupeřících družstev, nebo tím, že rozhodčí vhodí míč do hřiště. Snahou družstva, které získá míč, je vyměnit si co možná největší počet přihrávek.

Družstvo soupeře naopak usiluje způsobem povoleným pravidly, tj. bez osobních chyb, získat míč.

Bodování:

- Prostý součet bodů, které družstvo získá za úspěšné přihrávky v určené hrací době (např. v pěti, deseti minutách), přičemž o vítězství rozhoduje větší počet bodů.
- Součet bodů, které družstvo získá za vyšší počet úspěšných přihrávek v úsecích utkání limitovaných ztrátou míče, přičemž o vítězství rozhoduje počet bodů v určené hrací době (např. v pěti, deseti minutách) nebo dosažení stanovené hranice bodů (např. 5, 10, 15 bodů).
- Součet bodů, které družstvo získá v úsecích herního děje stanoveným počtem přihrávek (např. 5, 10, 15 přihrávek), přičemž o vítězství rozhoduje počet bodů v určené hrací době nebo jenom dosažení stanovené hranice bodů.

7. hra

Hru hrají proti sobě dvě družstva o čtyřech až sedmi hráčích. Na obou koncích basketbalového hřiště jsou podél koncových čar vyznačena cílová (bodovací) území široká 2 až 3 metry směrem do hřiště. Úkolem každého družstva je přihrát míč spoluhráči do tohoto území tak, aby jej chytil. Tímto hráčem však může být kdokoli. Hráč s míčem nesmí běhat (pravidlo o krocích), ale ani driblovat. Útočník s míčem je chráněn před obráncem, který mu nesmí příliš těsným krytím bránit v přihrávce. Bránící družstvo získá míč, jestliže jeden z hráčů tohoto družstva se dotkne letícího míče nebo jej zachytí. Hra je přerušena a opět se zahájí vhozením ze zázemí. Obráncům je zakázáno vstupovat do bodovacího území soupeře. Bod získá družstvo, jehož útočníkovi se podaří přihrát míč spoluhráči do bodovacího území. Vhazováním ze zázemí nelze dosáhnout bodu. Do cílového území může vstoupit libovolný útočník. Boj je však přiznán pouze za chycení přihrávky. Cílem družstva je zvítězit nad soupeřem získáním většího počtu bodů za úspěšné přihrávky do bodovacího území. Limitem může být buď pevně stanovená hranice bodů (10, 15, 20 apod.), nebo počet získaný v určené hrací době (např. 5, 10, 15 minut).

Příloha č. 4 – Dotazník

Dotazník pro učitele 1. stupně ZŠ – basketbal

Škola:

Pohlaví:

Třída (třídy), ve které učíte TV:

Délka praxe:

Vzdělání (vystudovaný obor):

Hrajete/hrál(a) jste basketbal závodně:

Nejvyšší soutěž, kterou jste hrál(a):

Pokud jste nehrál(a), co si myslíte, že jste schopen(a) z basketbalu naučit:

Ohodnoťte své znalosti nejnovějších pravidel basketbalu z roku 2010:

Počet tělocvičen ve škole:

Výška košů v tělocvičně:

Počet košů v tělocvičně, které lze najednou využít:

Závěsné koše:

Desky na koš:

Velikost hřiště:

Povrch hřiště:

Počet míčů:

Velikost míčů:

Materiál míčů:

Podmínky pro minibasketbal:

Školní turnaje:

Jiné turnaje:

Počet vyučovaných hodin basketbalu za rok:

Je počet hodin basketbalu dostačující pro zvládnutí hry:

Co konkrétního máte z basketbalu v ŠVP, tematických plánech?:

Co si myslíte, že by se mělo vyučovat v basketbalu na 1. st. ZŠ:

Čím by se mělo začínat ve výuce basketbalu:

Vaše zkušenosti s výukou basketbalu na prvním stupni (co se povedlo, nepovedlo, osvědčené metody,...):

Vaše další připomínky, názory:

Příloha č. 5 – Pravidla

Pravidla pro minibasketbal platná pro sezónu 2013/2014

1. Věkové vymezení

- 1.1. Do kategorie staršího minižactva patří hráči a hráčky, narození 1.1.2001 a mladší.
- 1.2. Do kategorie mladšího minižactva patří hráči a hráčky, narození 1.1.2002 a mladší.
- 1.3. Do kategorie nejmladšího minižactva patří hráči a hráčky, narození 1.1.2003 a mladší.

2. Výška košů

V kategorii staršího minižactva je výška obroučky nad zemí 305 cm.
V kategoriích mladšího a nejmladšího minižactva je výška obroučky nad zemí 260 cm.

- 2.1. Pro závěsné konstrukce u kategorie mladšího a nejmladšího minižactva se připouštějí desky rozměru 90 x 120 cm.

3. Velikost míčů

Ve všech kategoriích minibasketbalu je určena velikost míče č.5. Obvod míče nesmí být menší než 68 a větší než 73 cm a váha nesmí být menší než 450 a větší než 500 g.

4. Hrací doba

Ve všech kategoriích minibasketbalu je hrací doba 4 x 8 minut čistého času.

5. Střídání

5.1. Ve všech kategoriích minižactva může každý hráč nastoupit pouze ve dvou čtvrtinách utkání. V každé čtvrtině označí zapisovatel zřetelně nastoupení do hry u každého hráče v zápise o utkání. Trenér družstva A dává tuto informaci zapisovateli vždy jako první.

5.2. V případě, že družstvo má k dispozici již jen deset hráčů ke hře a dojde k povinnému střídání nebo ke zranění v první, druhé nebo třetí čtvrtině utkání, je povoleno trenérovi družstva buď střídát podle čl. 5.1. nebo dohrát tuto čtvrtinu s nižším počtem hráčů.

6. Osobní obrana

6.1. Ve všech kategoriích minižactva jsou družstva povinna uplatňovat osobní obranu po celou dobu utkání. V případě pochybnosti o dodržování tohoto ustanovení předloží namítající strana důkazy komisi mládeže, která posoudí dodržování tohoto metodického předpisu a případně vyvodí vůči klubu (trenérovi) závěry. Z porušení tohoto ustanovení nemohou být vyvozeny hrací důsledky.

6.2. Pravidlo obranných 3 vteřin

- platí, pokud je míč v přední části hřiště družstva majícího míč pod kontrolou.
- Obránce nesmí stát ve vymezeném území pod svým košem sám déle než tři vteřiny, pokud nemá na dosah délky jedné paže svého útočníka nebo pokud míč není ve vymezeném území.
- Porušení tohoto pravidla je přestupkem, který se bude trestat střelbou jednoho trestného hodu a následným vyhazováním ze zámezí.
- Střelce trestného hodu určí trenér družstva a musí to být hráč, který byl v době přestupku na hřišti.
- V zápise se trestný hod nezaznamenává obloučkem, ale ostrou svorkou na rozdíl od normální evidence trestných hodů.

7. Zakázání používání clon

V kategorii nejmladších a mladších mini je zakázáno clonění. Porušení tohoto pravidla se bude posuzovat jako útočný faul a stejně bude i trestáno.

8. Další ustanovení

8.1. Počet členů družstva

Každé družstvo může být složeno nejvýše z 15 hráčů. Všichni tito hráči mohou nastoupit k utkání v souladu s pravidlem 5.1.

8.2. Koš ze vzdálenosti větší než 6,75 m

Koš, dosažený ze vzdálenosti větší než 6,75 m má u nejmladších a mladších mini hodnotu 2 bodů.

V kategorii starších mini se střelba z tříbodové vzdálenosti hodnotí třemi body.

(a) Při osobní chybě proti hráči střílejícímu ze vzdálenosti za čarou 6,75 m jsou soupeři přiznány jen dva trestné hody (nejmladší a mladší mini), tři trestné hody (starší mini).

8.3. Prodloužení

(a) V případě nerozhodného výsledku na konci čtvrté čtvrtiny utkání se zápas prodlužuje tolikrát o 5 minut, než padne rozhodnutí.

(b) Pro sestavu v prodloužení neplatí omezení čl. 5.1.

8.4. Čára trestného hodu

V kategorii nejmladšího a mladšího minižactva je vzdálenost čáry trestného hodu od desky 380 cm.

8.5. Zápis o utkání

minibasketbalu“.

Ve všech ostatních případech se neliší Pravidla minibasketbalu od Pravidel basketbalu, používaných v aktuálním období v soutěžích ČBF.

Text pravidel je schválen Českou asociací minibasketbalu (ČAMB), s platností od 1.9.2013.

Tímto se ruší platnost pravidel minibasketbalu, vydaných před tímto datem.

Praha, 30.5.2013

Lukáš Zajíček
Předseda ČAMB

