

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Ověření účinnosti nácviku herních činností jednotlivce v basketbalu v rámci
školní tělesné výchovy

Validation of the effectiveness of individual basketball skills in school
physical education

Teodoro Ielitto

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Studijní program: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání se sdruženým
studiem Matematika se zaměřením na vzdělávání

Studijní obor: TVS – M

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Ověření účinnosti nácviku herních činností jednotlivce v basketbalu v rámci školní tělesné výchovy potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 15. 4. 2024

Rád bych poděkoval vedoucímu práce panu PaedDr. Ladislavu Pokornému za jeho odbornou pomoc a věnovaný čas, který mi během vypracování této práce poskytl. Zároveň bych chtěl poděkovat žákům, kteří se experimentu zúčastnili, za jejich ochotu a nasazení.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá ověřením účinnosti nácviku herních činností jednotlivce v basketbalu v hodinách tělesné výchovy. V teoretické části se zmiňuje stručná historie, charakterizuje sport basketbal, popisují se zde jednotlivé herní činnosti a jedna kapitola se věnuje také charakterizaci adolescentů. Ve výzkumné části byla jako hlavní metoda ověření účinnosti nácviku zvolen experiment. Do experimentu bylo zapojeno 59 žáků střední školy rozdělených do dvou výzkumných skupin, obě skupiny byly otestovány z driblinku, nahrávky a střelby. Následně experiment probíhal odlišně pro každou skupinu a každá skupina byla podrobena jiným formám rozvoje herních činností. Na konci byly skupiny opět otestovány, výsledky sloužily ke zmapování progresu jednotlivých skupin a sloužily k porovnání obou skupin mezi sebou. Hlavním cílem bylo zjistit a porovnat vliv nácviku herních činností jednotlivce na úroveň rozvoje basketbalových dovedností. Dílčím cílem bylo vytvoření návrhu metodického modelu výuky s využitím průpravných a pohybových her, který může sloužit k rozvoji herních činností v hodinách tělesné výchovy a dále pak porovnání progresu skupin mezi sebou. Práce prokázala účinnost nácviku a odhaluje, že ke zlepšení došlo ve všech herních činnostech u více než poloviny skupiny, která byla podrobena nácviku.

KLÍČOVÁ SLOVA

Basketbal, tělesná výchova, herní činnosti

ABSTRACT

This bachelor's thesis deals with the validation of the effectiveness of the training of individual basketball game activities in physical education classes. In the theoretical part, a brief history is mentioned, the sport of basketball is characterized, individual game activities are described and one chapter is also devoted to the characterization of adolescents. In the research part, an experiment was chosen as the main method to verify the effectiveness of the training. The experiment involved 59 high school students divided into two research groups, both groups were tested on dribbling, passing and shooting. Subsequently, the experiment was conducted differently for each group and each group was subjected to different forms of game development activities. At the end, the groups were tested again and the results were used to chart the progress of each group and were used to compare the two groups with each other. The main objective was to determine and compare the effect of the individual's practice of game activities on the level of basketball skill development. A sub-objective was to develop a proposed methodological model of teaching using preparatory and movement games that can be used to develop game activities in physical education classes and then to compare the progression of the groups with each other. The work demonstrated the effectiveness of the training and reveals that improvements occurred in all game activities in more than half of the group that was subjected to the training.

KEYWORDS

Basketball, physical education, basketball skills

Obsah

1	Úvod	9
2	Teoretická část	10
2.1	Stručná historie basketbalu	10
2.1.1	Vznik basketbalu	10
2.1.2	Profesionalizace a rozšíření ve světě	11
2.1.3	Počátky basketbalu v našich zemích	12
2.2	Charakteristika basketbalu a základní pravidla	14
2.3	Sportovní trénink	15
2.3.1	Pohybové a taktické dovednosti	15
2.3.2	Pohybové schopnosti	16
2.3.3	Psychika sportovce	17
2.3.4	Tréninkový proces	18
2.4	Herní činnosti jednotlivce v basketbalu	19
2.4.1	Základní ofenzivní a defenzivní postoj	19
2.4.2	Nahrávání a chytání míče	20
2.4.3	Driblíng s míčem	23
2.4.4	Střelba na koš	23
2.5	Charakteristika věkové skupiny	25
2.5.1	Vývojová psychologie	25
2.5.2	Stručná charakteristika věkových skupin	27
2.5.3	Adolescence	28
2.5.4	Sport během adolescence	28
2.6	Související práce	29
2.6.1	Stručné shrnutí výsledků obou prací	29

3	Výzkumná část	31
3.1	Cíle.....	31
3.2	Výzkumné otázky	31
3.3	Charakteristika výzkumu	31
3.3.1	Metoda výzkumu	31
3.3.2	Charakteristika testovaných skupin.....	32
3.3.3	Průběh experimentu.....	32
3.4	Návrh metodického modelu aplikovaného na skupinách	34
3.4.1	1. týden – Úvodní testování.....	34
3.4.2	2. týden – Driblink, ball-handling	36
3.4.3	3. týden – Nahrávka.....	40
3.4.4	4. týden – Střelba z místa	42
3.4.5	5. týden – Střelba z pohybu, opakování	45
3.4.6	6. týden – Závěrečné testování	46
3.5	Vlastní výsledky výzkumu.....	47
3.5.1	Úvodní testování.....	47
3.5.2	Závěrečné testování	51
3.5.3	Porovnání skupin	55
4	Diskuze	58
5	Závěr.....	61
	Seznam použitých informačních zdrojů	63
	Seznam příloh.....	67

1 Úvod

Basketbal je v České republice i ve světě jednou z nejhranějších míčových her v hodinách tělesné výchovy, častokrát je však důraz kladen na samotnou hru a nácvik jednotlivých činností je opomíjen učitelem a nedoceňovaný samotnými žáky. Herní činnosti jsou samozřejmě rozvíjeny i samotnou hrou, avšak vzhledem ke snižující se oblibě tělesné výchovy na středních školách nemusí být motivace žáků hrát a zlepšovat se dostačující. Je proto nutné vytvořit prostředí, ve kterém se i méně motivovaní žáci budou chtít zapojovat.

Odhalení účinnosti nácviku a vytvoření modelu využívající soubory her a soutěží použitelných během zlepšování herních činností byla hlavní motivace této práce.

V teoretické části se tato práce zabývá historií basketbalu. Basketbal byl poprvé představen na hodině tělesné výchovy a ve prostředí škol se i dále vyvíjel, proto je zásadní přiblížit si jeho počátky. Následuje stručná charakteristika basketbalu včetně jeho základních pravidel. Práce se bude zabývat i sportovním tréninkem, rozebere jednotlivé testované herní činnosti a na konec charakterizuje věkovou skupinu, která bude v našem experimentu otestována.

Výzkumná část se zabývá testováním žáků střední školy ve věku 16-17 let z vybraných herních činností. Testovány budou dvě skupiny, přičemž jedna bude podrobena nácviku, druhá se bude během experimentu věnovat pouze hře. Bude sledován výkonnostní pokrok obou skupin a zároveň budou skupiny porovnány mezi sebou. V diskuzi potom budou zodpovězeny odpovědi na výzkumné otázky a výsledky budou porovnány s ostatními pracemi věnující se podobným tématům.

2 Teoretická část

2.1 Stručná historie basketbalu

2.1.1 Vznik basketbalu

James Naismith je jméno kanadsko-amerického učitele tělocviku, křesťanského kněze a sportovního trenéra, který je obecně považován za zakladatele basketbalu. (McCuaig, 1982)

James Naismith se narodil 6. listopadu 1861 v kanadském malém městě Almonte jen pár kilometrů od hlavního města Ottawa. V roce 1883 vystudoval teologii na McGillově univerzitě v Montrealu, kde ho ovlivnil generální sekretář YMCA pro Montreal a Naismith se tak rozhodl pokračovat ve své kariéře u YMCA a studovat YMCA mezinárodní školu v Massachusetts (později přejmenována na Springfield College). (McCuaig, 1982; Rains, 2011)

YMCA (Young Men's Christian Association – křesťanské sdružení mladých mužů) je organizace založená v roce 1844 v Londýně, která se v následujících 10 letech rozrostla do západní Evropy, severní Ameriky, Austrálie, Nového Zélandu a Indie. Hlavním úkolem této organizace bylo podporovat mladé lidi, kteří přicházeli do měst po vypuknutí průmyslové revoluce, a o jejichž společenský život nikdo nejevil zájem, v rozvíjení zdravého těla a ducha bez ohledu na věk, sociální status nebo barvu kůže. (YMCA v České republice)

Naismith vystudoval Springfield College a později se k fakultě připojil i jako učitel v roce 1891. Již jako učitel byl vyzván Dr. Gulickem, ředitelem školy a jeho nadřízeným, k vytvoření nové, zajímavé a lehké naučitelné vnitřní aktivity. Hlavní motivací mělo být udržení výkonnosti sportovců i v zimním období. Dr. Gulick proto přidělil Naismithovi třídu 18 mladých mužů, pro které měla být hra vytvořena. (Aiello, 2022)

Naismith věřil, že klíčem k vytvoření nového sportu bude variace již existujících sportů, začal tedy postupně rozebírat specifika jednotlivých sportů a snažil se je zkombinovat. Jako první si uvědomil, že všechny týmové sporty mají společnou jednu věc, kterou je míč. Rugby ho inspirovalo způsobem nahrávání a také tím, jak se míč odrážel. Co se týče tvaru a velikosti, nejvíce se inspiroval míčem fotbalovým. Lakros ho inspiroval k využití branek.

V tento moment ještě přemýšlel spíše o horizontální brance, vyvstal však problém, že pokud by bránu bránilo 9 mužů, bylo by téměř nemožné skórovat, proto se nakonec rozhodl zvednout bránu nad zem. (Rains, 2011)

Ještě před otestováním jeho nového sportu sepsal 13 základních pravidel, se kterými seznámil svých 18 žáků, rozdělil je do dvou týmů po 9 hráčích a začali hrát. Tento zápas se považuje za vůbec první odehraný basketbalový zápas a odehrál se 21. prosince 1891. Hra se u žáků stala velmi populární a začala se školami šířit dál. (Grasso, 2010; Rains, 2011)

2.1.2 Profesionalizace a rozšíření ve světě

S narůstající popularitou basketbalu začalo do organizace YMCA vstupovat tisíce nových lidí. Basketbal se začal vyučovat v pobočkách, které zaštiťovala YMCA, po celých spojených státech. V Hartfordu v Connecticutu se vytvořila první pětičlenná liga a pobočky YMCA začínaly pořádat zápasy mezi sebou navzájem, což vedlo ještě k větší popularizaci sportu. (Aiello, 2022; Applin, 1982)

Narozdíl od amerického fotbalu, který se vyvíjel a formoval na vysokých školách, což vedlo k popularizaci hlavně u vyšší střední a vyšší třídy, tedy především u lidí, kteří si mohli dovolit studovat na vysokých školách, basketbal se začal rozšiřovat odlišně. Vzhledem k tomu, že se basketbal hrál především ve YMCA, do které vstupovaly především městské děti z rodin přistěhovalců, basketbal se začal rozšiřovat především u lidí nižší střední a nižší třídy. Basketbal se šířil natolik rychle, že ho začínali hrát lidé, kterým už tolik nezáleželo na původních myšlenkách YMCA (tzv. „Muscular Christianity“). (Aiello, 2022)

Tento vývoj a obavy o to, že basketbal ovlivní původní formu YMCA a přetvoří organizaci z místa, kde lidé mohou rozvíjet a formovat své tělo a ducha, na sportovní klub, vedly k tomu, že spousta poboček začínalo omezovat přístup k basketbalu a některé basketbal dokonce i zakazovaly. YMCA chtěla, aby basketbal zůstal úplně zadarmo pro každého, aby se netvořili profesionální ligy ani týmy a aby sport zůstal amatérský. Jako pokus o udržení tohoto stavu založila první amatérskou ligu AAU (Amateur Athletic Union), pomocí které se snažila formulovat a regulovat pravidla. (Aiello, 2022; Grasso, 2010)

Krokem, který se vymykal amatérskému ideálu, bylo to, že mnoho zápasů se hrálo pro platící publikum. Pokud se zápas hrál mimo prostory organizace, hráči si museli pronajímat

tělocvičnu, ve které by mohli hrát. Ve snaze zmírnit ztráty se divákům prodávaly lístky a pokud po zaplacení hrací plochy nějaké peníze přebývaly, hráči domácího týmu si je rozdělili mezi sebe. Postupně i přes snahu YMCA vše vyústilo v založení první profesionální ligy NBL („The National Basket Ball League“). Ta byla založena v roce 1898, účastnilo se jí 6 týmů a první profesionální zápas se odehrál před 900 fanoušky. Existence NBL kvůli konkurenci dalších profesionálních lig netrvala dlouho, proto v roce 1904 zaniká. (Aiello, 2022; Grasso, 2010)

V dalších letech se basketbal rozšiřuje také do světa, první mezinárodní turnaj na dalekém východě se odehraje na Filipínách. V roce 1935 se koná první mistrovství Evropy ve Švýcarsku. O rok později, v roce 1936, se odehraje historicky první olympijský turnaj na Olympijských hrách v Berlíně. (Grasso, 2010)

V roce 1946 vzniká BAA („The Basketball Association of America“), která se později přejmenovává a získává název NBA („National Basketball League“), která pod stejným názvem funguje dodnes. (Aiello, 2022; Grasso, 2010)

2.1.3 Počátky basketbalu v našich zemích

Basketbal byl na naše území přivezen z USA učitelem tělesné výchovy Jaroslavem Karáskem, první basketbalové utkání se zde odehrálo ve škole ve Vysokém Mýtě v roce 1897 u příležitosti pořádání veřejných slavností školní mládeže. (P. Bureš, 1931)

Sám Karásek ve své knize z roku 1909 popisoval basketbal takto:

„. . . Podle americké hry „basket bal“ (házená do koše) zavedena byla u nás velmi rušná hra „košíková“, kterýž u mládeže obojího pohlaví a každého věku došla neobyčejné obliby. Poprvé v Čechách hrána byla veřejně na slavnosti pro mládež školní ve Vysokém Mýtě v roce 1897, kdež zavedl spisovatel této stati. . . ” (Karásek, 1909. s. 15)

Na rozdíl od Spojených států se u nás, ani v celé Evropě, basketbal netěšil takové popularity. Ten se rychle rozšířil do Kanady, Filipín a pár jiných asijských zemí, ale v Evropě došlo k většímu rozmachu až po skončení první světové války. O popularizaci se stejně jako v USA postarala YMCA. Ta působila na všech frontách, poskytovala vojákům přístřeší a program na volný čas. Velký podíl měl na rozšíření sportovních odvětví a vzniku československé YMCA i T. G. Masaryk, který se s činností organizace seznámil během

války. Po válce pozval 62 amerických sekretářů, kteří zde začali se sociální pomocí, prací se studenty a také zakládali sportovní zařízení, které financovala americká YMCA. V roce 1921 vznikla samostatná československá YMCA a její místní sdružení byly zakládány ve všech větších městech. Stejně jako ta americká, i česká fungovala jako místo, kde mohou mladí lidé trávit svůj volný čas. Díky americkým trenérům se začali lidé seznamovat s novými sporty. (Waic, 2018)

„Trenéři z Ymky se také intenzivně věnovali atletice, sportu, ve kterém Američané od konce 19. století až do současnosti představují světovou špičku, a seznámili československou veřejnost s dosud zcela neznámými druhy sportu, např. baseballem.“ (Waic, 2018, s. 15)

Především basketbal a volejbal tak začaly být velmi populární, skrze Ymku se začaly rozšiřovat i do jiných organizací, například do organizace Vysokoškolský sport nebo i do Sokola. (Waic, 2018; YMCA v České republice)

V následujících letech se sport těšil oblibě především v organizaci YMCA a na půdě vysokých škol, méně však už mezi veřejností. To bylo dáno nedostatkem hřišť a tělocvičen, ale také tím, že Sokol, jakožto největší tělovýchovná organizace, považoval basketbal pouze jako rekreační sport a neúčastnil se tak oficiálních soutěží. Větší zlom přišel až později v roce 1933, kdy Sokol uzavřel dohodu o spolupráci s ČVaBS (Československý volejbalový a basketbalový svaz). (Bažant, 2014)

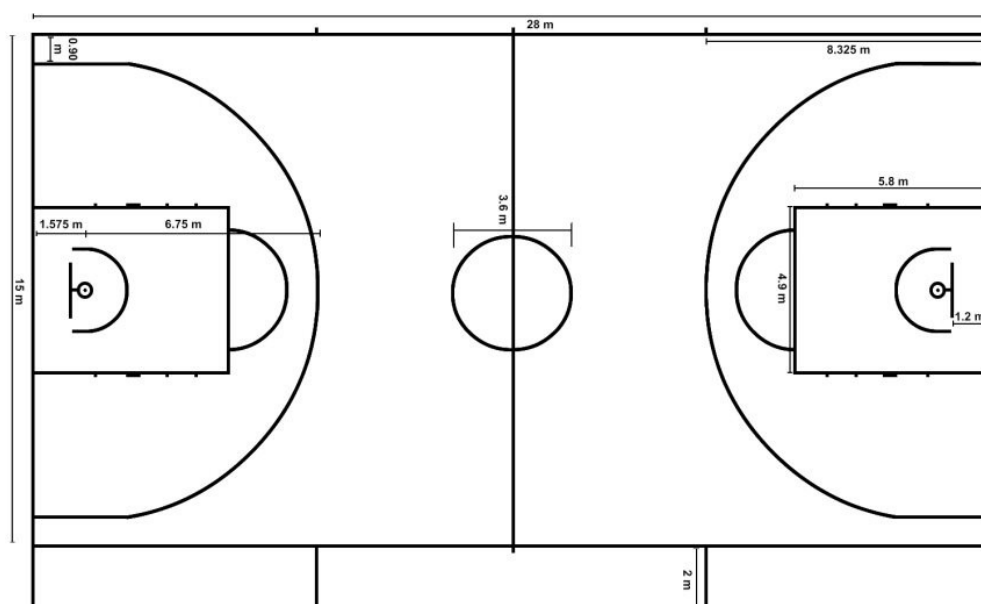
Velký zvrát pro český i světový basketbal přišel v roce 1932. Argentina, Československo, Řecko, Itálie, Litva, Portugalsko, Rumunsko a Švýcarsko na setkání v Ženevě 18. června 1932 odsouhlasily vznik organizace FIBA (Fédération Internationale de Basketball), která zaštiťuje mezinárodní basketbalové soutěže. Zároveň se také sjednotily pravidla platné pro mezinárodní turnaje a zápasy. V domácích soutěžích si jednotlivé země stále mohly pravidla upravovat. (FIBA.basketball)

Účast československého výběru na mistrovství Evropy v roce 1939 byla zakázána a vlivem války se v dalších letech nepořádaly žádné mezinárodní zápasy. Hrát se tedy mohla pouze domácí soutěž, ta byla však poznamenána zákazem Sokola v roce 1941 a později byla v roce 1943 rozpuštěna i YMCA. Po druhé světové válce se však mezinárodní i tuzemské soutěže mohly naplno rozběhnout. (Bažant, 2014)

2.2 Charakteristika basketbalu a základní pravidla

Basketbal je kolektivní míčový kontaktní sport, hrají ho proti sobě 2 družstva o 5 hráčích. Cílem je vstřelit míč do koše soupeře a zároveň zabránit soupeři vstřelení koše. Vítězem utkání je družstvo s větším počtem bodů v zápase na konci hrací doby. (Pravidla basketbalu 2022)

Hřiště má rovný, tvrdý povrch s rozměry 28 metrů na délku a 15 metrů na šířku a je vymezeno čarou kontrastní barvy o šířce 5 centimetrů. Hraniční čára není součástí hrací plochy. Jakékoli překážky musí být od postranní čáry vzdálené alespoň 2 metry. Na kratších stranách hřiště jsou proti sobě umístěny koše s deskou ve výšce 3,05 metrů nad zemí. Koš má průměr 45 centimetrů a obroučku tlustou 2 centimetry, deska má rozměry 180 centimetrů na šířku a 105 centimetrů na výšku. (Pravidla basketbalu 2022)



Obr. 2.1: Rozměry basketbalového hřiště

(Zdroj: García, 2021)

Hrací doba: Utkání se skládá ze 4 čtvrtin po 10 minutách. Mezi první a druhou, třetí a čtvrtou čtvrtinou je přestávka 2 minuty. Přestávka mezi poločasy trvá 15 minut. První čtvrtina začíná opuštěním míče ruky rozhodčího při vyhození při rozskoku, všechny ostatní čtvrtiny začínají výhozem ze zámezí. (Pravidla basketbalu 2022)

Míč byl dříve vyráběn z kůže, nyní kůži nahradila guma. Velikost míče je rozdílná pro obě pohlaví, pro muže má míč obvod 75 cm a váží 567-650 g, pro ženy obvod 72 cm s hmotností 510-567 g. Během hry se smí hrát pouze rukama, hráč však nesmí s míčem běžet, úmyslně

do něj kopat nebo blokovat kteroukoliv částí nohy, případně udeřit pěstí. Náhodný dotek míče částí nohy není přestupek. (Pravidla basketbalu 2022; Pravidla basketbalu)

Koš: Koše je dosaženo, pokud míč padne shora do koše, zůstane v něm nebo propadne skrz. Jako koš se také počítá, pokud se míč dostane alespoň nejmenší částí objemu pod úroveň obroučky. Koš se započítává útočícímu družstvu:

- za 1 bod, pokud byl vhozen po trestném hoďu,
- za 2 body, pokud byl vhozen z dvoubodového území,
- za 3 body, pokud byl vhozen z třibodového území. (Pravidla basketbalu 2022)

Chyby: Chyba je porušení pravidel buď nedovoleným fyzickým kontaktem nebo nesportovním chováním. Rozdělují se na chyby osobní a chyby technické. Osobní chybu lze popsat jako nedovolený kontakt se soupeřem. Technická chyba není způsobena kontaktem ale porušením sportovního ducha fair play, např. slovní nebo neverbální urážení soupeře, případně diváka. Pokud se hráč dopustí 5 chyb, je rozhodčím informován a musí ihned odstoupit z utkání. (Pravidla basketbalu 2022)

2.3 Sportovní trénink

Sportovní trénink je nástroj spojený s cvičením, osvojováním a zdokonalováním pohybových činností, který by měl napomoci k rozvíjení sportovce ve vybraném sportovním odvětví, případně disciplíně. Zároveň by měl však respektovat celkový rozvoj jedince, neměl by tedy být v rozporu s jeho morálními a kulturními normami, a zároveň by měl zohledňovat jeho zdravotní stav, případně i věk. Jde o dlouhodobý proces začínající již v raném věku a vrcholí v některých sportovních odvětvích i po 30. roce života. Zároveň neslouží k všestrannému rozvíjení jedince, ale celý proces je přizpůsobený k dosažení individuální, případně týmové, maximální výkonnosti v konkrétním sportovním odvětví. (Perič, 2010)

2.3.1 Pohybové a taktické dovednosti

Pro co nejlepší sportovní výkon je nutné naučit se řešit problém co nejúspěšněji, nejrychleji a nejefektivněji, k tomu slouží tréninkem naučené dovednosti. Dovednost vzniká na základě informací o vnějším i vnitřním prostředí, které jsou přijímány pomocí smyslových orgánů. Tyto informace se opakováním upevňují a přenášejí do centrální nervové soustavy, kde dochází k dalšímu zpracování. Postupně se informace shlukují a ukládají do motorické

paměti, to znamená, že pokud smyslové orgány přijmou určitý jev, vyvolává to automaticky trénovanou odpovídající aktivitu. Takovým způsobem se postupně pohyb sportovce stává více a více přirozený. Dovednosti z hlediska sportu můžeme základně rozdělit na taktické a pohybové. Dalo by se říct, že pohybové dovednosti nejsou vrozené, ale naučené motorickým opakováním nepřirozeného pohybu. Každý sport má požadavky na pohybové dovednosti odlišné, způsob použití těchto dovedností v souladu s pravidly konkrétního sportu, biomechanickými zákony a fyziologickými vlastnostmi sportovce se nazývá technika. Speciální přizpůsobení pohybu a osobité provedení daného pohybu sportovcem se nazývá styl. (Perič, 2010)

Pohybové dovednosti můžeme dále rozdělit do tří skupin:

- Primární dovednosti, které jsou charakteristické vysokou mírou všeobecnosti a jsou společné nejen pro všechny druhy sportovního odvětví, ale jsou přirozené i z hlediska ontogeneze. (např. běh, chůze, skok)
- Pohybové dovednosti, to jsou pohyby, které jsou také součástí přirozeného vývoje člověka, ale nejsou společné pro každé sportovní odvětví. (např. jízda na kole pro lyžaře, plavání pro gymnasty)
- Sportovní dovednosti, to jsou takové dovednosti, které již přímo využíváme v konkrétním sportovním odvětví během výkonu.

Dovednost není spojena pouze s pohybem, ale jde i o způsob výběru pohybového řešení. Tím se náš sportovní výkon rozšíří i o taktiku a strategii. Strategií můžeme chápat jako předem promyšlený plán podložený předchozí zkušeností, který může vést k očekávanému výsledku. Taktika je praktická realizace a znalost zvolené strategie, pravidel, materiálních a klimatických podmínek a umění tyto znalosti využít během výkonu. Strategie je tedy například analýza našich silných stránek a slabín soupeře, taktika by byla aplikace těchto vědomostí a zvolení konkrétního herního plánu. (Zahradník, 2012; Perič, 2010)

2.3.2 Pohybové schopnosti

Oproti pohybovým dovednostem, které lze chápat spíše jako techniku provedení pohybů charakteristických pro konkrétní sport, pohybové schopnosti jsou soubory vnitřních předpokladů organismu k pohybové činnosti. (Perič, 2010)

Pro lepší představu si je můžeme rozdělit do několika skupin:

- Vytrvalostní
- Silové
- Rychlostní
- Koordinační
- Pohyblivost

Pro všechny skupiny je typické, že jsou relativně stálé, jejich ovlivnění vyžaduje dlouhodobý a soustavný trénink. Pro trénink těchto schopností je v praxi typické, že probíhá mimo hlavní sezónu, případně v přípravě před sezónou, kdy se sportovci mohou plně koncentrovat na rozvoj kondice. Aby celý progres, který sportovec udělal v předsezónní přípravě, nebyl ztracen, je nutné, aby se tréninkový plán přizpůsobil i během sezóny a je nutné do tréninku zařadit i složky kondičních schopností. Samozřejmě může trénink pozitivně ovlivnit hned několik schopností, například posílení dolních končetin a rozvoj pohyblivosti téměř určitě ovlivní také rychlost a odraz. Žádný trénink ovšem nemůže zajistit rozvoj ve všech schopnostech. Pro ověření účinnosti tréninkových plánů je využíváno testování, a to především na začátku sezóny, aby byla změřena připravenost sportovců a na konci, nebo těsně po konci soutěžní části, abychom viděli, nakolik se kondice změnila během tréninkového procesu a věděli, jak plány přizpůsobit. (McGee, 2007; Perič, 2010)

2.3.3 Psychika sportovce

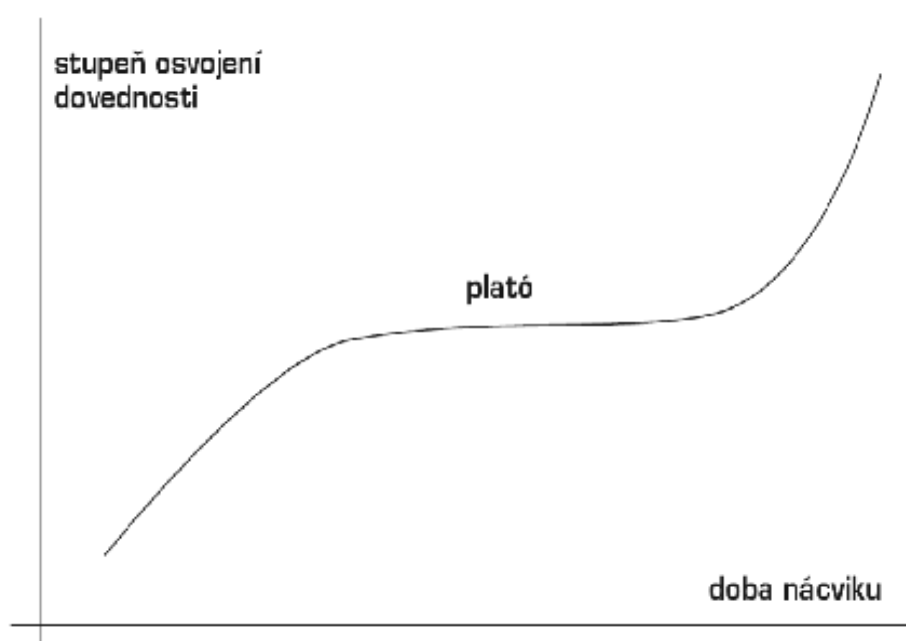
„Kromě změn v lidském organismu, ve svalech a orgánech, kromě osvojování sportovních pohybů, hraje ve sportu důležitou roli i psychika jedince. Sport, výkon i příprava na něj, klade četné nároky i v tomto smyslu.“ (Perič, 2010, s. 18)

Sportovní výkon není podmíněn pouze vysokou výkonností v pohybových činnostech a dokonalým ovládnutím taktických dovedností, ale do značné míry je ovlivňován také psychickou složkou a komunikačními dovednostmi. (McGee, 2007; Zahradník, 2012)

Psychická pohoda sportovce je důležitá především pro schopnost filtrovat okolí a soustředit se na výkon, vnímat a předvídat hru a reagovat na změnu situace. Komunikace je důležitá především v týmových sportech, dobré komunikační dovednosti dokáží zjednodušit hru celému týmu, motivovat ho a pomáhat tým organizovat. (McGee, 2007)

2.3.4 Tréninkový proces

Tréninkový proces je trénink dílčích činitelů, které postupně vedou ke zlepšení celkového výkonu, jde o adaptaci sportovce k požadavkům tréninku a přizpůsobení organismu na vyšší zatížení. Mimo zvládnutí psychických složek, které byly zmíněny v předešlém odstavci, se jedná hlavně o osvojení nových pohybů. Tento nácvik nazýváme motorické učení, to můžeme dále rozdělit do tří hlavních fází, proces motoricko-funkční adaptace, fáze automatizace a fáze tvořivé realizace. Tréninkový proces přitom neprobíhá vždy lineárně, viz obr. 1.2. (Perič, 2010)



Obr. 2.2: Plató efekt

(Zdroj: Perič, 2010)

Pokud začneme s tréninkem nového pohybu, uvedeme tím organismus do určité míry stresu, který rozhodí rovnováhu vnitřního prostředí (např. zvýší se nám tep), což může negativně ovlivnit výkon. Při dlouhodobém opakování stresorů začne být pro organismus užitečné přestat reagovat na podnět a stresoru se adaptovat. Tento proces nazýváme motoricko-funkční adaptace a má několik zákonitostí. Pokud budeme zátěžovou situaci opakovat, reakce organismu se bude zmenšovat. Zmenšená reakce je důsledkem více změn a aby k nim došlo, musíme organismus vystavovat stresorům často a delší dobu. Výsledek je potom vidět na preciznosti a také na konzistenci naučených pohybů. (Perič, 2010)

Po zvládnutí předešlé fáze je již dovednost plně zvládnuta a trénink se tak začne věnovat detailům. Dostáváme se tak do fáze automatizace. Pro tu je typické, že sportovec provádí pohyb přesně a konzistentně a dokáže pohyb nebo míč dostatečně vnímat. Tato fáze se také vyznačuje tím, že aby došlo ke zlepšení, není nutné dovednost dlouho a intenzivně opakovat. Ke zlepšení může dojít pouhou vizualizací pohybu a přemýšlením o něm. Takto lze pracovat i během volných dnů, případně při zranění. (Perič, 2010)

Poslední fáze je trochu odlišná tím, že se již nejedná o zvládání určité dovednosti, ale její tvůrčí využití a spojení s dalšími již osvojenými dovednostmi. Jde o kreativní modifikaci známých pohybů tak, aby byly během výkonu co nejpřínosnější. Pro dosažení této fáze je však nezbytný dlouhodobý trénink. (Perič, 2010)

2.4 Herní činnosti jednotlivce v basketbalu

Přestože je basketbal týmový sport, individuální zvládání jednotlivých herních činností je pro úspěch celého týmu zásadní. V následující kapitole jsou proto jednotlivé činnosti nejprve stručně vyčteny, základně rozděleny a později některé podrobněji popsány. Mezi základní herní činnosti patří střelba, přihrávání a chytání míče, driblink, doskakování a obranné herní činnosti. Jedná se tedy o pohyb jak s míčem, tak bez něj. Ještě, než bude přistoupeno k popisu jednotlivých činností, je nutné zmínit, že pro každou z těchto činností, především pro pohyby jako rychlé změny směru ve stabilním postoji, prudké zastavování, rozbíhání a hbitost, je důležitá práce dolních končetin. Výška člověka je skloňována jako nejdůležitější atribut pro hráče basketbalu, přitom právě dobrá stabilita a hbitost jsou mnohem důležitější. Nejen, že i více než 90 % času ve hře tráví hráč bez míče, ale navíc lze stabilitu a hbitost na rozdíl od výšky rozvíjet tréninkem. (Wissel, 2011)

2.4.1 Základní ofenzivní a defenzivní postoj

Správný postoj umožňuje rychle měnit směr, řízeným pohybem zastavovat a skákat, aniž by sportovec musel nějak výrazně změnit polohu svého těla. Útočný postoj se samozřejmě liší od obranného. V útočném postavení by hlava měla být v prodloužení trupu, záda by měla být rovná, ruce by se měly držet nad pasem s flexí v loketním kloubu. Chodidla by měla být alespoň na šíři ramen a váha rovnoměrně rozložená na celých chodidlech. Kolena by měla být lehce pokrčená. (Wissel, 2011)



Obr. 2.3: Základní ofenzivní postoj

(Zdroj: Basketball Passing Drills)

V obranném postavení je také hlava v prodloužení trupu, záda rovná, ale chodidla jsou více než na šíři ramen od sebe a jedna noha je lehce předsunuta té druhé. Váha je rovnoměrně rozložena na chodidlech a kolena provádí výraznou flexi, aby bylo těžiště níž a tím byl sportovec připraven na změnu směru. V obranném postavení jsou tři základní pozice rukou, v první je jedna ruka v předpažení, aby blokovala případnou střelu, druhá je v upažení pro blokování nahrávky. V druhém postavení jsou obě ruce v úrovni pasu dlaněmi nahoru, toto postavení umožňuje vypíchnout míč během driblinku. V posledním postavení jsou ruce nad rameny (viz obr. 1.4), toto vyšší nutí soupeře k vysoké přihrávce, nebo naopak k přihrávce o zem, která je potom snazší na vystihnutí některým spoluhráčem. (Wissel, 2011)



Obr. 2.4: Základní defenzivní postoj

(Zdroj: Basketball Passing Drills)

2.4.2 Nahrávání a chytání míče

Nahrávání je možná tou nejdůležitější herní činností. Kvalitní nahrávky a kombinace bývají nezbytné pro týmovou hru. Zároveň by se dalo říct, že je nahrávání jednou z nejvíce

zanedbávaných činností jak u hráčů, tak v tréninku, na nejvyšší úrovni pak i u novinářů, kteří mnohem více času věnují chvále za povedenou střelu. Nahrávky nejsou v tréninku tak oblíbené jako nácvik driblinku nebo střelby. Rozvoj těchto schopností je ovšem důležitý pro špičkové hráče. (Wissel, 2011)

Dva hlavní důvody pro nahrávání jsou rychlejší pohybování míče po hřišti pro vytvoření volných prostorů pro střelbu a držení míče, které pomáhá při kontrole hry. K vytvoření prostoru pro střelbu je potřeba překonat hráče soupeřova týmu, nahrávka je mnohokrát rychlejší než driblink nebo běh, pár rychlých přesných nahrávek z jedné zahuštěné strany na stranu druhou, která často bývá volná, otevře soupeřovu obranu a vytvoří útočné příležitosti pro váš tým. Tým, který je silný v držení míče a rychle přenáší hru, dělá situaci soupeřům složitější a poskytuje málo šancí soupeři k tomu, aby skóroval. Vědět kam a kdy nahrát pod tlakem nejenom vytváří příležitosti ke skórování, ale zároveň dochází k menším ztrátám míče, a právě jednoduché ztráty míče vytváří snadné příležitosti pro soupeře, aby skóroval. (Wissel, 2011)

Nejlepší nahrávači ale nejsou nejlepší pouze v házení a chytání míče. Důležitá je taky práce s prostorem, rozhlížení se na hřišti a vytváření obrazu v hlavě o tom, kde se nacházejí spoluhráči, protihráči, kde jsou volné prostory a kam budu míč nahrávat, až se ke mně dostane. Míra toho, jak znám svoje spoluhráče, kam si nabíhají a kam pravděpodobně budou potom míč hrát. Pokud vím, že je spoluhráč levák, nebudu mu nahrávat na pravou ruku. Pokud vidím, že se k němu blíží obránce z jedné strany, svou nahrávku budu směřovat na stranu druhou. Všechny tyto principy jsou důležité a čím lépe je hráč bude ovládat, tím nezbytnější bude pro svůj tým. (Wissel, 2011)

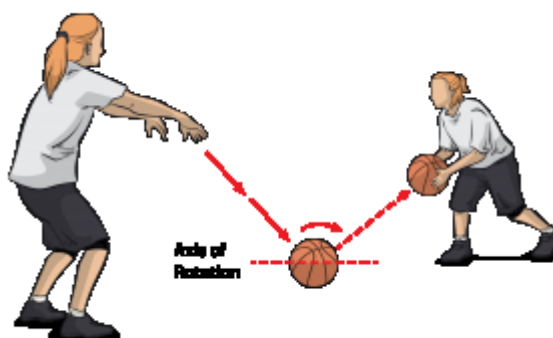
Krátce si zmíníme a popíšeme tři typy nahrávek. Nahrávku od hrudi (trčením obouruč), nahrávku s odrazem o zem, nahrávku nad hlavou. Nahrávání od hrudi je nejvhodnější pro rychlý postup s míčem po hřišti a rychlé otáčení hry. Začíná se s míčem u hrudníku, oběma rukama držíme míč po stranách s lokty blízko u trupu. Přihrávku zahájíme vykročením jedné nohy směrem k cíli a současně vytlačíme paže od těla, prsty provedou rotaci tak, že dlaně směřují od sebe palci dolů k zemi. Míč by měl putovat v trajektorii rovnoběžné se zemí a spoluhráč by ho měl chytat v úrovni hrudníku. (4 Passing Tips for Beginners)



Obr. 2.5: Nahrávka třením obouruč

(Zdroj: Basketball Passing Drills)

Nahrávka s odrazem o zem začíná s míčem ve stejné pozici jako nahrávka od prsou, ale míč se snažíme odrazit ve třech čtvrtinách vzdálenosti mezi mnou a spoluhráčem kterému nahrávám. Spoluhráč by měl míč chytat v oblasti pasu. Tato nahrávka se používá v prostorech, kde je málo místa a nahrávám hráči, který je hlídáný. (4 Passing Tips for Beginners)



Obr. 2.6: Nahrávka s odrazem o zem

(Zdroj: Basketball Passing Drills)

Nahrávání nad hlavou začíná z pozice, kdy mám míč za hlavou s lokty vedle uší. Vykročím směrem k cíli jednou nohou, natáhnu lokty a švihnu zápěstím, abych docílil zpětné rotace. Pohyb by měl vycházet z loktů. Tato nahrávka je velmi účinná na dlouhou vzdálenost a je velmi účinná například při protiútku. (4 Passing Tips for Beginners)



Obr. 2.7: Nahrávka nad hlavou

(Zdroj: Basketball Passing Drills)

2.4.3 Driblink s míčem

Driblink je druhým způsobem, kterým se lze kromě nahrávání pohybovat po hřišti. Driblink je vhodné používat pro pohyb míče pryč ze zahuštěného prostoru, pokud nemám možnost přihrát, aby se posunula hra blíže ke koši soupeře, případně aby se na hráče s míčem natáhli obránci a tím uvolnili bráněný prostor. (McGee, 2007)

Driblink je možné provádět pouze jednou rukou, pokud by byl driblink prováděn oběma rukama zároveň, jednalo by se o dvojité driblink a hráč by se dopustil chyby. Jakmile je driblink ukončen, tj. zastaven v jedné nebo obou rukou, je zakázáno opět začít driblovat, v opačném případě chybu nazýváme přerušovaný driblink. Hráč by měl driblovat v základním ofenzivním postavení, které mu umožňuje pohybovat se rychle, měnit směr běhu a kontrolovaně zastavit. Při driblování by se nemělo zapomínat na krytí míče. Hráč by měl mít tělo mezi míčem a obráncem, čímž velmi ztíží práci obránci. Při driblinku je důležité mít zvednutou hlavu a jen minimálně pozorovat míč, aby byl hráč schopen vnímat své okolí. Za driblink je zodpovědné především zápěstí a prsty. Častá chyba je, že driblink probíhá celou paží. Paže by přitom měla být uvolněná s volným zápěstím a prsty od sebe. Konečky prstů by měly být poslední část těla dotýkající se míče. Hráč by měl navíc být schopen driblovat oběma rukama. (McGee, 2007)

2.4.4 Střelba na koš

Střelba je mezi basketbalovými činnostmi jednotlivce jednou z koordinačně nejvíce náročných, ale také nejvíce důležitých. Je těžké ji bránit a umožňuje skórování i z velké

dálky. Pro dokonalé zvládnutí je potřeba delší čas a je nutné tomu přizpůsobit celý tréninkový proces, aby se pohyb stal přirozeným. V žádném případě se nedoporučuje redukovat trénink na zvládnutí techniky, ale i z krátkodobého i dlouhodobého hlediska na výskyt střelby v herních podmínkách. (Basketball Shooting Technique; Velenský, 2017)

Rozlišují se dva způsoby střelby. Střelba z místa, tím se rozumí hod jednoruč míče na koš a většinou po odrazu z obou nohou. Začátečníci mohou hod provádět i bez výskoku. Střelba z pohybu se využívá především z krátké a bezprostřední vzdálenosti od koše po odrazu z jedné nohy. V praxi se používá pojem dvojtakt. (Velenský, 2017)

Ještě před samotným hodem je důležité sledovat obroučku po celou dobu střelby, to by mělo vést k tomu, že míč poletí rovně. Při samotném hodu by měla být chodidla na šíři ramen a měla by směřovat ke koši, kolena by měla být ohnuta. Míč by měl být držen těsně nad úrovní pasu. Po zaujmutí správného postavení položíme ruku, která nebude míč házet, na stranu míče a po celou dobu střelby s ní budeme míč přidržovat. Začneme zvedat míč kolmo vzhůru z postavení, a přitom držíme loket odhodové ruky přímo pod míčem. míč je po celou dobu držen před tělem, všechna energie nashromážděna v kolenou a rukou se uvolní, kolena i lokty se propnou a dojde k výskoku. Celé tělo by mělo být propnuté, v nejvyšší fázi výskoku dojde k flexi v zápěstí a prstech tak, že dlaň směřuje k zemi. Po vypuštění míče by prsty měly směřovat na koš a obě ruce by měly být ve vzpažení. (Basketball Shooting Technique; Basketball tip)



Obr. 2.8: Střelba z místa

(Zdroj: Basketball Passing Drills)

2.5 Charakteristika věkové skupiny

2.5.1 Vývojová psychologie

Vývojová psychologie se zabývá psychickým vývojem jednotlivce, to lze charakterizovat jako proces dílčích změn a rozvoj psychických procesů a osobnosti člověka. Tento rozvoj je podmíněn vrozenými dispozicemi, které jsou dále formovány na základě prostředí, ve kterém jedinec žije. Rozsáhlé studium psychiky v závislosti na věku se nazývá ontogeneze neboli psychický vývoj jedince. Srovnávání projevů chování a učení na základě stupně vývoje, ve kterém se jedinec nachází, nazýváme fylogeneze. Je důležité zmínit, že vývoj neprobíhá lineárně a během života se mění jak chování, tak také prožívání. (Zacharová, 2012)

Základ pro určité vlastnosti tvoří genetické dispozice, které pocházejí polovinou od matky a polovinou od otce a ze kterých se později vyvíjejí určité vzorce chování. Zda a v jaké míře

se vyvinou, již ovlivňují vnější vlivy. Konkrétní vlastnosti se vyvíjejí v míře, která je pro okolnost nejvýhodnější. (Zacharová, 2012)

Se sociálním a kulturním prostředím se člověk setkává prostřednictvím malých skupin, kde se styk uskutečňuje přímým kontaktem a jsou zde přesně vymezeny role. Nejdůležitější skupinou je rodina, v ní se dítě učí komunikaci, řeči a přebírá normy a chování ve svojí sociální roli. (Zacharová, 2012; Thorová, 2015)

Psychologie není vědou exaktní, proto se vývojem a periodizací lidského života zabývalo několik psychologických škol a vzniklo tak mnoho různých náhledů na psychiku. Některé z nich si představíme, abychom měli představu a mohli se lépe odvolávat na jednotlivé autory, kteří rozdělili vývoj na různé vývojové etapy. (Zacharová, 2012)

Jean Piaget byl švýcarský psycholog, který se věnoval především dětství a kladl důraz na rozumové poznávání. Rozdělil proto vývoj do těchto etap: (Zacharová, 2012; McLeod, 2018)

- senzomotorické inteligence 0–2 roky
- symbolického a předpojmového myšlení 2–4 roky
- názorového myšlení 4–7 let
- konkrétních operací 7–11 let
- formálních operací 11–12 let

Sigmund Freud, zakladatel psychoanalýzy, zaměřoval pozornost na pud, city a dynamiku osobnosti a rozdělil vývoj následovně: (Zacharová, 2012; Vágnerová, 2021)

- etapa orální (kojenecké období) – zdrojem slasti jsou ústa, poznávání
- etapa anální (batolecí období) – utváří se vztah k sobě samému, ovládání, kontrola
- etapa falická (předškolní věk) – identifikace s vlastním pohlavím, řešení vztahu k rodičům
- etapa latentní (mladší školní věk) – skrytá slabá orientace k dosahování slasti, orientace na výkon
- etapa genitální (puberta) – orientace na druhé pohlaví

Erik Erikson, německý psycholog, posunul etapy až do konce života. Teorie se opírá o zvládání určitých krizí v každém věku, po příznivém vyřešení krize člověk získává ctnost. Rozděлил život na tyto období: (Zacharová, 2012; Vágnerová, 2021)

- Novorozenecké
- Kojenecké
- Batolecí
- Předškolní věk
- Mladší školní věk
- Starší školní věk
- Dospívání
- Mladá dospělost
- Střední dospělost
- Pozdní dospělost
- Stáří

2.5.2 Stručná charakteristika věkových skupin

Prvním životním obdobím po narození je období novorozenecké. To končí první vědomou interakcí s prostředím, tou je úsměv věnovaný matce. Novorozenec je pasivním příjemcem podnětů z okolí a reaguje pouze nepodmíněnými reflexy. (Zacharová, 2012)

Kojenecké období je vymezeno do konce prvního roku života a přichází první výraznější změny. Na konci prvního roku života je kojeneček již schopen používat jednoduchá smysluplná slova a je schopen ovládat své tělo. Vývoj motoriky probíhá kefalokaudálně (od hlavy). (Thorová, 2015)

Období od jednoho do tří let života nazýváme batolecím věkem. Zde dochází k rozvoji osobnosti. Oproti prvnímu roku života se růst zpomaluje a začíná se rozvíjet především jemná motorika rukou. (Vágnerová, 2021)

Předškolní období trvá do nástupu do školy a vyznačuje se velkým pohybovým rozvojem a změnou poměrů těla, dítě proporčně připomíná dospělého. Toto období volně přechází do školního věku, ten trvá až do období 15 let a dochází k mnoha změnám především z hlediska myšlení, řeči a učení. Období od 11 do 15 let se zvláště označuje jako pubescence. U dívek

nastává dříve než u chlapců a vyznačuje se pohlavním dospíváním. (Zacharová, 2012; Vágnerová, 2021)

2.5.3 Adolescence

Slovo adolescence pochází z latinského výrazu adolescere, což znamená „vyrůst do dospělosti“. To ukazuje, že toto období je chápáno spíše jako proces, než životní fáze nebo období. Tento proces je dynamičtější a zároveň kontinuální, probíhá nenápadně a jde o kritické období lidského života. (Menkiti, 2009; Richter, 2006)

V zahraničních zdrojích se jako adolescentní označuje již období od 13 do 16 let a pozdější adolescence se většinou uvádí od 17 do někdy až 21 let. Problém s časovým vymezením vzniká především proto, že změny spojené s tímto obdobím u každého začínají i končí odlišně. Biologicky by tedy adolescence mohla být signalizována počátkem rozvoje sekundárních pohlavních znaků, na psychologické úrovni si všímáme především kognitivního vývoje a formování osobnosti. Ze sociálního aspektu je toto období vnímáno jako zintenzivnění přípravy pro převzetí role dospělého. Žádná z těchto změn nemusí přicházet najednou a povaha i čas ukončení tohoto období se může lišit i v rámci různých společností. Jak už bylo zmíněno výše biologická adolescence začíná rozvojem sekundárních pohlavních znaků a končí ukončením fyzického vývoje, většinou tedy kolem 17. a 18. roku života. Z hlediska sociálního uvažujeme o začátku v momentě projevení většího zájmu o druhé pohlaví a koncem se rozumí sociální a finanční nezávislost na rodičích. Formální začátek ani konec nejsou tedy přesně stanoveny z psychologického hlediska, z legálního hlediska však u nás dospělost začíná dovršením 18 let. (Zacharová, 2012; Menkiti, 2009; Richter, 2006)

2.5.4 Sport během adolescence

Studie zabývající se vývojem frekvence sportovních a pohybových aktivit v čase ukazují, že u adolescentů fyzická aktivita spíše klesá. Postupné uvědomění, že schopnost a úsilí jsou rozdílné pojmy, může vést k tomu, že hodně dospívajících ztratí zájem o sport. Pro jiné může být důvodem zanechání sportovních aktivit změna vnímání potenciálních přínosů. Nespokojenost se sportem a jinou volnočasovou aktivitou se považuje v tomto období za normální vývojovou fázi, kdy se dospívající musí začít rozhodovat mezi sportem a jinou volnočasovou aktivitou. Největší pokles se podle švýcarské studie zaměřené na toto téma

objevuje kolem 15 let, kdy děti opouští základní školy a nastupují na školu střední. Studie také ukázala, že u chlapců je týdenní a měsíční aktivita častější než u děvčat. (Ferron, 1999)

Dá se usuzovat, že mladí sportovci více inklinují k udržení jejich zdravotního statusu a jsou lépe připraveni k řešení problémů. Je značná souvislost mezi úrovní sportovní aktivity a všech ukazatelů celkové spokojenosti. Spokojenost bývá vyšší mezi adolescenty s vyšším sportovním vytížením, a především tomu tak je mezi dospívajícími muži. Zároveň se také ukazuje pokles v depresivních myšlenkách a úzkostí. Hladina stresu se také snižuje, protože sportovci se lépe dokáží přizpůsobit stresujícím podmínkám a nezáleží přitom na počtu tréninků nebo jestli sportují v rámci nějakého klubu. U děvčat, které provozují nějakou formu cvičení, se také prokázala nižší citlivost k nemocem způsobeným vysokou hladinou stresu. (Ferron, 1999; Menkiti, 2009)

2.6 Související práce

Oblíbeností basketbalu na střední škole se zabývá diplomová práce z roku 2020 napsaná Bc. Annou Martínkovou. (Martínková, 2020)

Zmíněná práce se zabývá především postojem samotných žáků k basketbalu v hodinách tělesné výchovy. Z dat sesbíraných v dotazníkovém šetření vyplývá, že hodnocení podalo 177 respondentů, z nich většinu tvoří ženy, celkem 162, a zbytek muži. Převážnou většinu respondentů tvoří studenti střední školy ve věku 16 a 17 let. 155 dotázaných studentů nikdy nehrálo basketbal na závodní úrovni, z toho bychom mohli usuzovat, že se jedná o začátečníky. (Martínková, 2020)

Velmi podobná práce, která se zabývá celkovým postojem žáků v adolescentním věku k tělesné výchově, je diplomová práce vypracovaná Bc. Lindou Hansgutovou z roku 2009. V této práci se dotazníkového šetření účastnilo 110 žáků, 55 dívek a 55 chlapců. Jedná se o adolescentní žáky čtyřletého i šestiletého gymnázia, bližší specifika ovšem v práci stanovena nejsou. (Hansgutová, 2009)

2.6.1 Stručné shrnutí výsledků obou prací

Na otázku: „Jak Vás bavilo utkání?“ Z dotazníkového šetření Bc. Anny Martínkové, práce přinesla následující odpověď: „*Tato otázka zaznamenala největší počet kladných odpovědí. Hodnocení číslo 5 označilo 42 studentů ze 172. Zároveň bylo v této otázce nejméně*

neutrálních odpovědí s hodnocením číslo 3. Můžeme tedy říci, že oproti jiným otázkám, kde studenti hojně zaškrtovali odpověď s hodnocením číslo 3, se v této otázce nejvíce studenti přikláněli ke kladným nebo záporným odpovědím. Z výsledků se ukázalo, že utkání v hodině tělesné studenty baví.“ (Martínková, 2020, s. 51)

K nácvičování, střelby, nahrávky a driblinku mají spíše neutrální postoj. Z kvalitativní části dotazníku, ve které byli studenti dotázáni, co je na basketbalu bavilo, případně nebavilo, vyplývá, že slabší studenti nacházejí oblibu spíše v nácvičování. (Martínková, 2020)

Oblibu nácvičování u ne tolik talentovaných studentů dokazuje např. tato odpověď z dotazníkové otázky: *„Spíše mě bavilo nácvičování, jelikož má každý šanci se zúčastnit, přitom při hře se slabší jedinci spíše nezapojí a zapojují se jen silnější jedinci, co chtějí vyhrát.*“ (Martínková, 2020, s. 52)

V diplomové práci zkoumající oblibu tělesné výchovy u žáků na otázku, zda studenti navštěvují školní tělesnou výchovu rádi, došla autorka k těmto zjištěním: *„Tělesnou výchovu má v oblibě 42% respondentů, z nichž 9% tvoří dívky a zbylých 33% jsou chlapci. Střídavě, tzn. někdy ano, někdy ne, se na tělesnou výchovu těší 47% studentů, z nichž 31% jsou dívky a 16% chlapci. Na tělesnou výchovu se podle našeho šetření netěší 11% žáků, z nichž 10% jsou dívky a 2% chlapci.*“ (Hansgutová, 2009, s. 32)

3 Výzkumná část

3.1 Cíle

C1: Hlavním cílem této práce je zjistit a porovnat vliv nácviku herních činností jednotlivce na úroveň rozvoje basketbalových dovedností.

Dílčí cíle:

C2: Vytvořit návrh metodického modelu výuky s využitím průpravných a pohybových her, který může sloužit k rozvoji herních činností v hodinách tělesné výchovy.

C3: Na začátku a na konci otestovat skupinu A podrobenou nácviku, a následně porovnat výsledky a určit případný pokrok skupiny.

C4: Na začátku a na konci otestovat skupinu B věnující se hře, a následně porovnat výsledky a určit případný pokrok skupiny.

C5: Porovnat výsledky obou skupin mezi sebou.

3.2 Výzkumné otázky

VO1: Zlepší se u skupiny A, která bude podrobena nácviku, alespoň 50 % třídy v každé z testovaných herních činností?

VO2: V jaké herní činnosti dojde k pokroku u nejvíce žáků, a v jaké herní činnosti naopak dojde k pokroku u nejméně žáků?

3.3 Charakteristika výzkumu

3.3.1 Metoda výzkumu

Pro dosažení cílů a zodpovězení výzkumných otázek této práce byl jako metoda výzkumu využit experiment. Ten může být charakterizován jako systematický pokus, který je proveden za účelem získání nových poznatků, ověření hypotéz případně zkoumání nějakého jevu. Jeho hlavním cílem je sběr dat potřebných pro vyhodnocení výsledků.

Experiment má být navržen tak, aby byl řízený, opakovatelný a proveden za stálých podmínek, aby mohly být výsledky ověřeny.

3.3.2 Charakteristika testovaných skupin

Testování proběhlo na žácích druhého ročníku střední školy ve věku 16–17 let. Do experimentu byly zapojeny dvě třídy. Celkem se zapojilo 54 žáků.

Jednalo se o 29 žáků jedné třídy, která se skládá z 16 děvčat a 9 chlapců. Průměrný věk této skupiny je 16,52 let. Průměrná výška a váha u chlapců je 172 cm a 71,44 kilogramů. Směrodatná odchylka u chlapců je 11 cm a 6,72 kg. U dívek je hodnota pro výšku 163 cm, pro váhu to bylo 51 kg. Směrodatná odchylka je u děvčat 4,91 cm a 3,59 kg.

Druhá třída je složena z 25 žáků, z nichž je 20 děvčat a 5 chlapců. Průměrný věk této skupiny je 16,86 let. Průměrná výška a váha chlapců v této skupině je 174 cm a 69 kg, se směrodatnými odchylkami 4,27 cm a 2,78 kg. U dívek to potom je 162 cm a 50 kg. Směrodatná odchylka u dívek je 8,98 cm a 9,64 kg.

Střední škola, na které experiment proběhl, není sportovního zaměření a pohybová úroveň žáků by teda měla být srovnatelná s pohybovou úrovní žáků jiných středních škol nebo vyšších stupňů gymnázií bez sportovního zaměření.

Zároveň žádný z žáků neprošel před začátkem tohoto experimentu dlouhodobým basketbalovým tréninkem. Úroveň výsledků je proto na začátku ovlivněna pouze jejich celkovou pohybovou zdatností.

Testované skupiny tedy naprosto přesně simulují zkoumanou skupinu diplomové práce zmíněné výše, který se zaměřoval spíše na ženy studující střední školu ve věku 16 a 17 let. Proto můžeme výsledky dotazníkového šetření vtáhnout k výsledkům této práce.

3.3.3 Průběh experimentu

Vzhledem k časové náročnosti testování experiment probíhal v 6 po sobě jdoucích týdnech v hodinách tělesné hodiny, avšak hlavní část experimentu se odehrála během 4 týdnů experimentu, tj. 8 vyučovacích hodin, kdy probíhal nácvik herních činností. Tělesná výchova se na této střední škole vyučuje ve formě dvouhodinových jednotek a výuka děvčat a chlapců se neodděluje, proto bude i experiment probíhat zároveň pro chlapce i dívky.

V prvním týdnu se provedlo testování vybraných herních činností jednotlivce v basketbalu, které byly předmětem výzkumu, tedy driblink, nahrávka a střelba z místa. Tyto tři herní činnosti byly vybrány především proto, že jejich testování proběhne na začátečnických a tyto

herní činnosti jsou považovány za základní pro hru basketbalu a zároveň jsou dobře kvantifikovatelné. Testování bylo provedeno na všech zúčastněných žácích a sloužilo pro nasbírání úvodních dat.

V následujících 4 týdnech probíhala hlavní část experimentu. Jedna třída byla postupně podrobena nácviku herních činností jednotlivce (dále se o této skupině bude referovat jako o skupině A), druhá třída jednotlivé herní činnosti jednotlivce zvláště nenacvičovala a byla pouze podrobena různým formám hry basketbalu (dále o této skupině budeme referovat jako o skupině B)

V posledním týdnu opět proběhlo testování stejné jako v prvním týdnu, data z tohoto týdne potom sloužily k vyhodnocení výsledků, porovnání případného progresu u obou skupin a verifikaci cílů a hypotéz této práce.

3.4 Návrh metodického modelu aplikovaného na skupinách

Jak už bylo zmíněno výše, celý experiment probíhal v 6 týdnech, pro přehlednost si ho v této části rozdělíme a rozepíšeme náplň konkrétních hodin tělesné výchovy. Nácvik probíhal logicky dle základních dovedností až po ty komplexní. V každém týdnu nejprve stručně zmíníme průběh a náplň hodin tělesné výchovy a následně si konkrétní hry a cvičení využitá v dané hodině zmíníme a podrobněji popíšeme. Pro účely experimentu nejsou jednotlivá cvičení zásadní, jde spíše o podrobení žáků nácviku herních činností. Samotná cvičení mohou být obměňována nebo zcela změněna.

3.4.1 1. týden – Úvodní testování

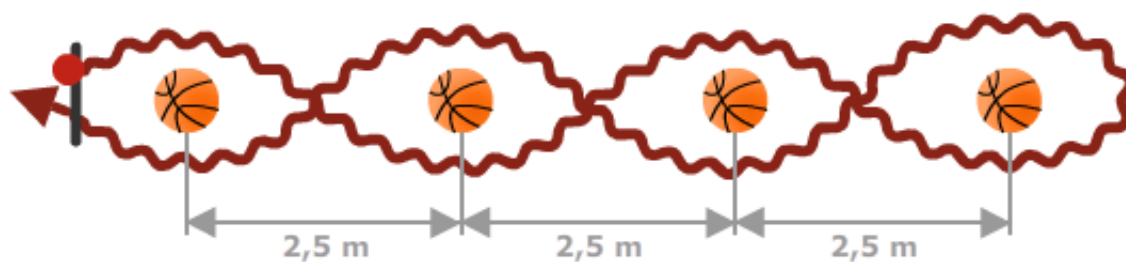
Vzhledem k tomu, že testování probíhalo u začátečníků, tak se ještě před začátkem prvního testu věnovala část vyučovací hodiny k seznámení se základními pravidly, především se vymezovala pravidla správného driblinku, aby nedocházelo k častým chybám jako přerušovaný nebo dvojité driblink.

Test měl za úkol ověřit úroveň základních herních činností, především se test zaměřuje na správnost a rychlost driblinku, přesnost nahrávky vytrčením obouruč a střelbou na koš z místa. K ověření těchto činností byly využity standardizované testy popsané v Deníku trenéra basketbalu od Mgr. Tomáše Pětivlase, Ph. D. a Mgr. Jany Mrázkové (Pětivlas, 2012), lehce modifikované pro úroveň odpovídající začátečníkům

Driblink (slalom)

Pomůcky: čtyři mety (kužele, židle, ...), stopky, basketbalový míč odpovídající velikosti (pro děvčata velikosti 6, pro chlapce velikosti 7)

Provedení: Testovaná osoba vede míč kolem kuželů, poslední kužel obíhá a opět vede míč zpět. Test trvá 30 sekund, výsledek udává počet met, které testovaná osoba mine. Rozestavení met a provedení testu viz obr. 2.1. (Pětivlas, 2012)



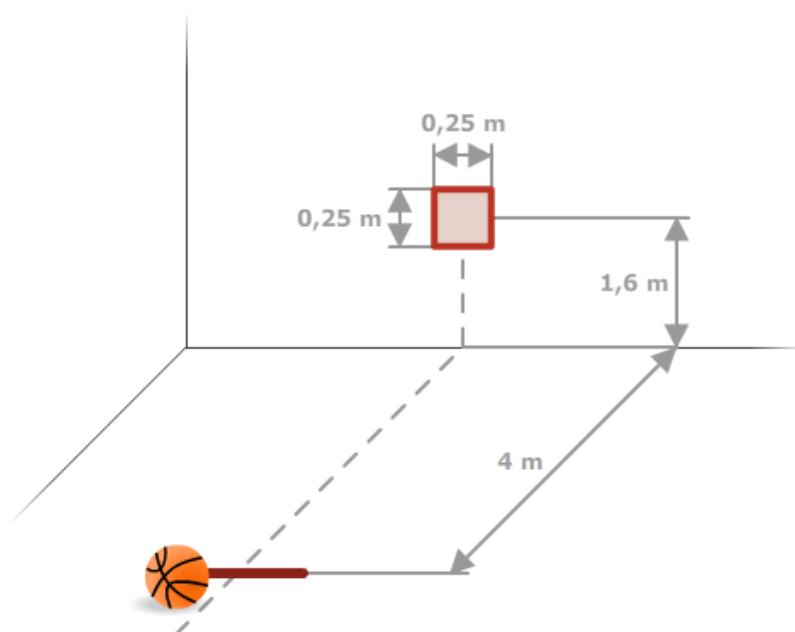
Obr. 3.1: Driblink (slalom)

(Zdroj: Pětivlas, 2012)

Přihrávka na přesnost

Pomůcky: Hřiště upravené dle obr. 2.2, stopky, míč odpovídající velikosti

Provedení: Testovaná osoba stojí ve vzdálenosti 4 metry od stěny a hází míč odpovídající velikosti do čtverce o rozměru 25 x 25 centimetrů. Přihrávky se provádí obouřuč trčením. Jako úspěšný hod se počítá dotek míče v terči, výsledek se udává jako počet úspěšných pokusů z 10 hodů.



Obr. 3.2: Přihrávka na přesnost

(Zdroj: Pětivlas, 2012)

Střelba z místa (trestné hody)

Pomůcky: Basketbalový míč velikosti 6 pro děvčata, velikosti 7 pro chlapce

Provedení: Testovaná osoba hází za čarou trestného hodu na koš, celkem má 10 pokusů. Výsledkem testu je počet úspěšných trestných hodů.

3.4.2 2. týden – Driblink, ball-handling

Ve druhém týdnu se náplň skupiny A a skupiny B začala přizpůsobovat potřebám experimentu. Skupina A začínala s nácvikem herních činností, konkrétně s driblinkem a prací s míčem. Skupina B se věnovala hře.

Skupina A:

Nácvik pro tuto skupinu byl rozmyšlen tak, aby se žáci nejdříve seznámili s míčem, trochu pochopili, jak míč funguje a jak se chová, což mělo do budoucích týdnů ulehčit jejich práci během jednotlivých cvičení a her. Mimo samotného nácviku driblinku šlo především o to, aby se položily základy práce s míčem i pro další přípravu herních činností.

Ještě před začátkem hodiny byla připomenuta základní pravidla a stručně představena a předvedena správná technika driblinku a zmíněné nejčastější chyby, kterých se často hráči dopouští.

V úvodní části hodiny byl žákům představen průběh celé hodiny, následně se pokračovalo k formě zahřátí. Každý žák měl vlastní basketbalový míč, žáci byli rozděleni po obvodu tělocvičny a driblovali na místě vzdálenější rukou od středu tělocvičny. Po pokynu se všichni najednou za stálého driblování dali do lehkého pohybu. Žáci zároveň měli reagovat na zvukový podnět, na jedno písknutí se přecházelo z běhu do chůze a naopak, na dvě písknutí se měnil směr běhu společně s rukou, která driblovala.

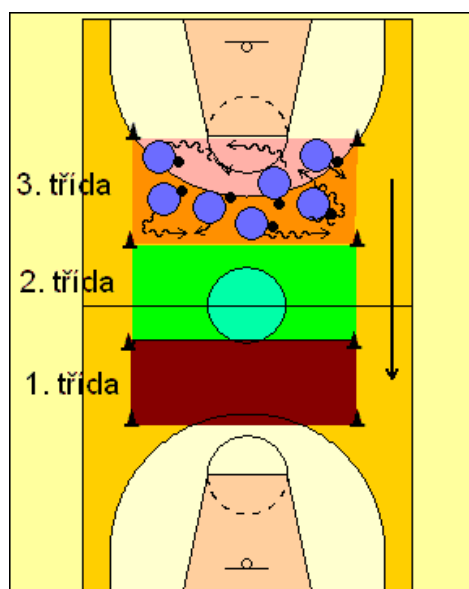
Po zahřátí byl zařazen ball-handling pro zlepšení práce s míčem. Jednalo se především o různé typy cvičení, např. podávání míče kolem hlavy, horních a dolních končetin, kutálení míče ve stoje a sedu, házení a chytání míče a opět nácvik driblinku, během kterého žáci museli měnit ruku, kterou driblují a zároveň měnili výšku driblinku. Střídavě se driblovalo k ramenům, pasu a ke kotníkům.

Hlavní část hodiny byla věnována hram a cvičením sloužícím k rozvoji driblinku. Na závěr byli žáci rozděleni do skupin a utkali se proti sobě v týmových štafetách.

Zásobník cvičení a her z hodiny:

Král území

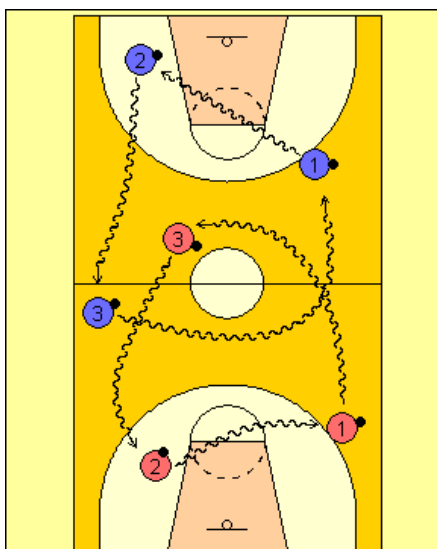
Popis: Hrací plocha o velikosti volejbalového hřiště se rozdělí na třetiny, jednotlivé třetiny se potom nazvou 1., 2., a 3. třída. Všichni hráči začínají s míčem ve třetí třídě, driblují podle pravidel basketbalu (bez chytání míče a bez dvojitého driblinku) a snaží se vypíchnout míč ostatním tak, že se vykutálí za vymezené území. Jakmile se hráči míč vykutálí ven z území, přechází do další třídy, kde se hra opakuje s hráči, kteří byli také vyřazení z předchozí třídy. Králem území se stává poslední hráč, který zůstane v území třetí třídy, na druhém místě je vítěz druhé třídy a třetí vítěz první třídy.



Obr. 3.3: Rozdělení hřiště pro hru „Král území“ (Zdroj: Pětivlas, 2012)

Chytačka ve trojicích

Popis: Rozdělíme hráče do trojic, kteří si sami udělí čísla od jedné do tří. Každý dribluje vlastním míčem, hráč č. 1 začíná chytat hráče č. 2, hráč č. 3 mezitím volně dribluje a pozoruje prostor kolem sebe. Jakmile se hráči č. 1 podaří chytit hráče č. 2, hráč č. 2 začíná chytat hráče č. 3 a nakonec se hráč č. 3 opět snaží chytit hráče č. 1. takto hra probíhá nepřetržitě do konce časového limitu. Po uplynutí limitu si hráči mohou čísla proházet.

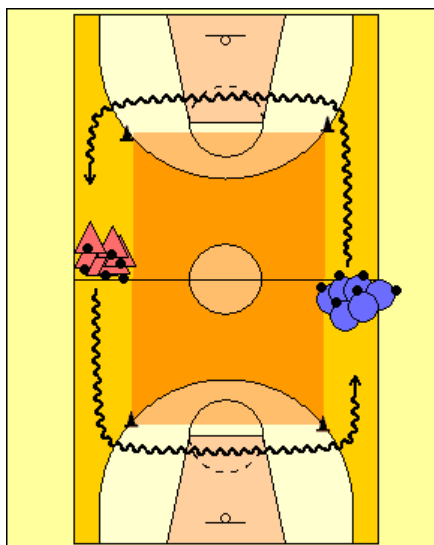


Obr. 3.4: Grafické znázornění hry „Chytačka ve trojicích“ (Zdroj: Pětivlas, 2012)

Závod

Popis: Hráče rozdělíme do dvou týmů, vymežíme trasu, kterou hráči budou muset obíhat a týmy postavíme naproti sobě. Oba týmy se na pokyn rozběhnou a cílem je dohonit tým druhý a zároveň nebýt druhým týmem chycen, hra končí, když alespoň jeden hráč doběhne hráče z druhého týmu.

Varianta: Hráči si mohou rozdělit čísla, které se potom budou vyvolávat a soupeřit spolu budou pouze dva hráči, jejichž číslo bylo vyvoláno.

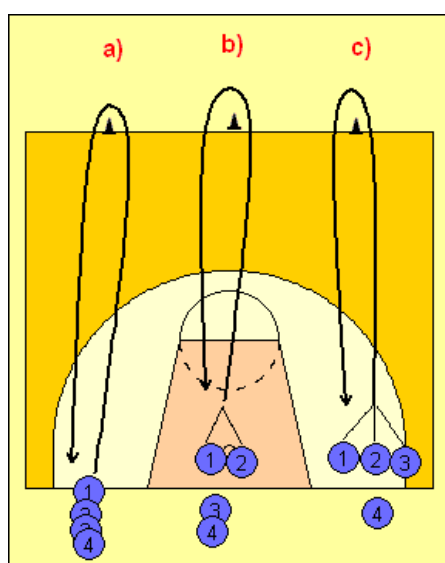


Obr. 3.5: Závod

(Zdroj: Pětivlas, 2012)

Týmové štafety:

Popis: Hráči jsou rozděleni do výkonnostně podobných týmů. Způsobů a her, které týmy mohou provádět je nespočet. Jako základní si zde pro představu zmíníme jen jednu variantu. Z každého týmu vybíhá jeden hráč, obíhá kužel, který je položený na druhém konci tělocvičny a vrací se zpět do svého zástupu, tam nabírá dalšího ze svého týmu a obíhají kužel spolu a následně nabírají dalšího. Takovýmto způsobem probíhá celý závod, dokud kolem kužele neproběhne celý tým najednou. Do her můžeme postupně zapojovat i driblinková cvičení.



Obr. 3.6: Varianta pro týmovou štafetu (Zdroj: Pětivlas, 2012)

Skupina B:

Tato skupina byla po zahřívací fázi rozdělena do týmů, které se proti sobě utkaly ve hře. Týmy byly smíšené jak pro děvčata, tak pro chlapce. Hrál se klasický basketbal 5v5.

Pravidla byla upravena, aby byla zachována co největší plynulost hry. Např. nahrávka zpět na obranu polovinu nebyla posuzována jako porušení pravidel, nedbalo se časového limitu 24 vteřin pro vystřelení na koš, a i z hlediska dalších drobných porušení bylo posuzování benevolentnější.

3.4.3 3. týden – Nahrávka

Ve třetím týdnu měl probíhat nácvik nahrávky. Vzhledem k tomu, že je basketbal týmovou hrou, tak se nahrávka považuje za jednu z nejdůležitějších herních činností. Její nácvik je přitom pro začátečníky vcelku přirozený a mohl být zařazen hned ve druhé hodině po driblinku a ball-handlingu.

Skupina A:

Pro zahřátí a zopakování driblinku byly pro rozcvičení využity variace týmových štafet z konce minulé hodiny. Následně žáci utvořili dvojice, byla jim předvedena správná forma různých způsobů nahrávek a žáci dostali prostor k vyzkoušení. Během tohoto času byli obcházeni a byly opravovány chyby, kterých se dopouštěli.

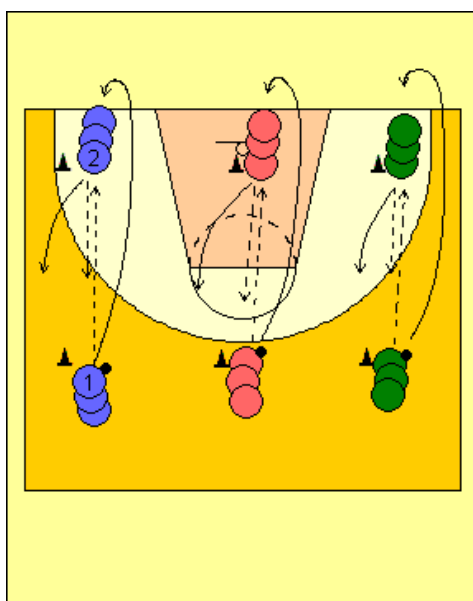
V hlavní fázi se potom čas věnoval různým týmovým soutěžím a pozičním hrám, jejichž cílem bylo, aby žáci měli prostor využít nacvičené nahrávky v praxi a naučili se je používat i ve stresově vypjatějších situacích.

Zásobník cvičení a her z hodiny:

Přebíhaná:

Popis: Žáci jsou rozdělení ve dvou nebo více týmech, každý tým se potom rozdělí na půlky, které si stoupnou naproti sobě. Každý tým má jeden míč, první hráč přehodí míč na druhou stranu a běží se zařadit na konec zástupu stojícího naproti. Hráč v protějším zástupu míč chytá a stejným způsobem hází míč zpět. Cílem hry je nasbírat určený počet nahrávek dříve než ostatní týmy.

Varianty: Vzdálenost týmů se může upravit dle způsobu nahrávek, které máme za cíl rozvíjet, zároveň můžeme upravovat i způsob přeběhu, např. doskákat na druhou stranu na jedné noze.



Obr. 3.7: Přebíhaná (Zdroj: Pětivlas, 2012)

Příhrávková vyřazovačka:

Popis: Hru hrají dva týmy proti sobě. Jeden tým je útočníků, druhý obránců. útočící tým má v držení míč, s míčem se nesmí běhat, cílem týmu je vyřadit druhý tým. K vyřazení hráče z týmů obránců dojde, pokud se ho útočník dotkne míčem. Útočníci si tedy mezi sebou nahrávají a snaží se dostat na kontakt k nějakému obránci. Hra končí, když jsou všichni obránci vyřazeni. Potom se role mění a útočí druhý tým.

Poziční hra tří týmů:

Popis: Už dle názvu je patrné, že hru hrají tři týmy. Dva týmy jsou útočící a jeden bránící. Útočící týmy si mezi sebou nahrávají s cílem nasbírat co nejvíce nahrávek. Pro lepší představu můžeme říct, že hrají tři týmy, žlutý, oranžový a modrý. Útočí žlutý a oranžový tým, bránit bude začínat tým modrý. Pokud hráč modrého týmu zachytí příhrávku hráče žlutého/oranžového týmu, role se bez přerušení hry mění a bránit začíná tým žlutý/oranžový. Takto hra pokračuje do vypršení časového limitu. Tato hra je dobrá především pro rychlost rozhodování, komu přihraju a pro rychlost přepínání mezi obranou a útokem.

Poziční hra dvou týmů:

Stejně jako v předešlé hře jde v této hře o počet nahrávek. Hráči se rozdělí do dvou týmů. Každý tým se snaží nahrát si míč co nejvíce krát mezi sebou. Pokud míč spadne na zem, nebo ho druhý tým získá, útočící tým okamžitě začíná bránit a snaží se získat míč zpět.

Skupina B:

Tato skupina se opět věnovala hře basketbalu. Pro větší rozmanitost byli žáci v tomto týdnu rozděleni do skupinek po třech a věnovali se hře basketbalu 3v3 na jeden koš podle pravidel streetballu.

3.4.4 4. týden – Střelba z místa

Po věnování času základním herním činnostem jako driblinku a nahrávání byl ve čtvrtém týdnu prostor rozvíjet koordinačně nejtěžší základní herní činnost, tedy střelbu. Vzhledem ke koordinační náročnosti se nácvik střelby bude odehrávat v průběhu dvou týdnů. Při nácviku střelby se dbalo především na to, aby měli žáci co nejvíce střeleckých pokusů, i tomu byla hodina přizpůsobena.

Skupina A:

Tradičně byl v úvodní části hodiny prostor věnovaný zahřátí a zopakování nacvičených dovedností. K tomu měla sloužit hra přihrávková vyřazovačka, kterou žáci již hráli v minulé hodině.

Po úvodní části jim byly představeny základní principy střelby z místa, a přešlo se k nácviku. Žáci měli prostor vyzkoušet si jednotlivé fáze střelby zvlášť a poté i dohromady. K praktickému vyzkoušení byl poté vyhrazen další čas, kdy žáci driblovali po tělocvičně a pokud byli u volného basketbalového koše, mohli na něj vystřelit.

Hlavní část byla opět věnována hrám a soutěžím.

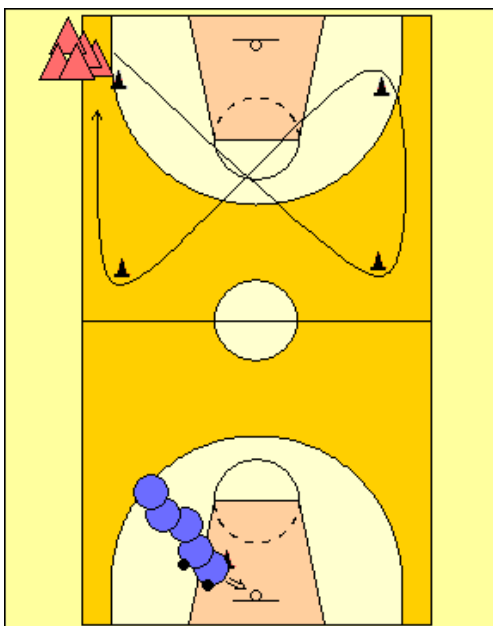
Zásobník cvičení a her z hodin:

Běžci nebo střelci:

Popis: Proti sobě stojí dva týmy, tým běžců a tým střelců. Běžci mají za úkol proběhnout připravenou dráhu, během času, kdy běžci probíhají dráhu, mají střelci za úkol nastřílet co

nejvíce košů. Střelci mají k dispozici pouze dva míče. Jakmile dráhu proběhne poslední běžec, čas končí a skupiny se prohazují. Vyhrává družstvo, které nastřílí více košů.

Varianty: Střelba může probíhat z několika míst najednou. Případně můžeme upravit pravidla i pro běžce, kteří musí proběhnout trať driblinkem.



Obr. 3.8: Běžci nebo střelci (Zdroj: Pětivlas, 2012)

Král střelců:

Popis: Hráči stojí v zástupu za sebou a střídají se v hodu na koš. V rámci zachování plynulosti výuky se hráči rozdělili a hra probíhala na všech čtyřech koších, které jsou v tělocvičně k dispozici. Pozice, ze které se hází na koš lze upravovat dle potřeby. Pokud hráč promění střelu, hráč, který v zástupu stojí za ním musí koš proměnit také, jinak ze hry vypadává. Hráč, který zůstane jako poslední vyhrává.

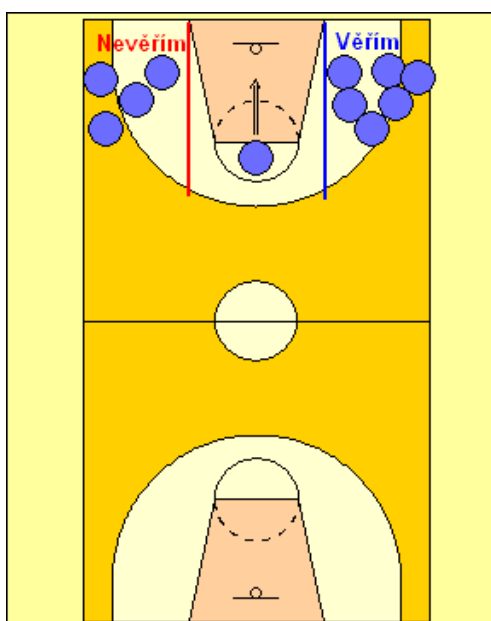
Týmová střelba:

Popis: Pro tuto hru byli opět využity všechny koše v tělocvičně. Hráči se rozdělí na týmy soupeřící proti sobě. Každý tým má k dispozici dva míče. Cílem hry je jako tým naházet jako první určitý počet košů, počet košů potřebných pro vítězství se oznámí před začátkem soutěže. Taktika, kterou si týmy zvolí pro dosažení vítězství, je zcela na nich.

Varianta: Můžeme upravovat místo, ze kterého hráči zakončují, případně určit prostory, ze kterých se naopak střílet nesmí (např. koš platí pouze, pokud je vstřelen z tříbodové hranice).

Věřím – nevěřím:

Popis: Jeden hráč střílí na koš, místo, ze kterého střílí můžeme určit dle potřeby. Ostatní hráči sází na to, pokud hráč svůj hod promění tím, že si stoupnou buď na jednu, nebo na druhou stranu tělocvičny. Pokud hráč svůj koš promění/nepromění, tak všichni hráči, kteří mu nevěřili/věřili prohrávají a musí driblinkem v plném běhu doběhnout na druhou stranu tělocvičny a zpět.



Obr. 3.9: Věřím – nevěřím (Zdroj: Pětivlas, 2012)

Skupina B:

Skupina se během hodiny věnovala hře basketbalu v klasickém formátu 5v5.

Žáci byli tentokrát rozděleni do čistě chlapeckých a dívčích týmů. Proti sobě hrály pouze týmy chlapců, případně děvčat. To mělo za výsledek větší zapojení do hry hlavně u děvčat a vyšší míru soutěživosti u chlapců.

3.4.5 5. týden – Střelba z pohybu, opakování

Předposlední týden experimentu a zároveň poslední týden, ve kterém probíhal nácvik herních činností, byl věnován z části nácviku střelby z pohybu a z části opakování herních činností z minulých hodin.

Střelba z pohybu je sice z hlediska testování v tomto experimentu nepodstatná, je však důležitou součástí herní praxe a propojuje téměř všechny základní herní činnosti.

Skupina A:

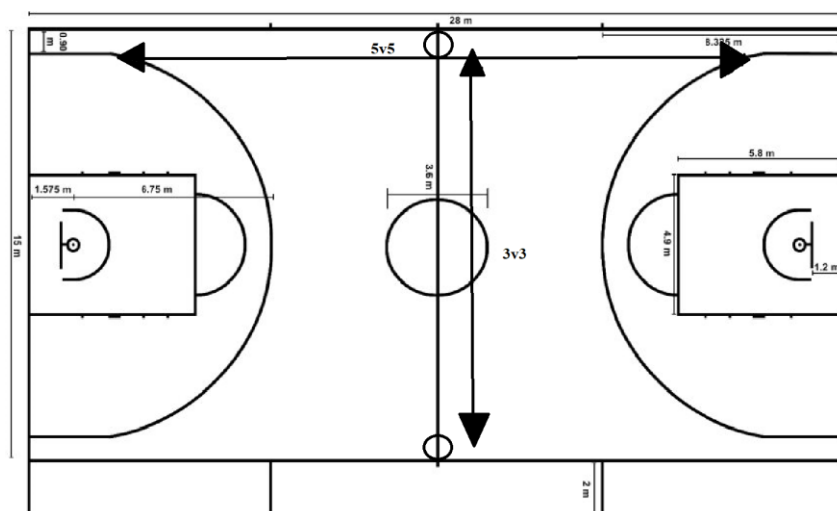
V úvodní části hodiny byla pro zahřátí zvolena hra věřím – nevěřím, větší zapojení žáků byla hrána na dvou koších zároveň.

Po zahřátí přišel nácvik střelby v pohybu, především pak střelby po dvojtaktu. Po ukázce a zmínění několika hlavních bodů důležitých pro provedení byli žáci rozděleni na dvě skupiny stojící na půlicí čáře, každá směrem k jednomu koši. Žáci se měli rozběhnout a zakončit po dvojtaktu, během čeho jim byly opravovány největší chyby.

V hlavní části hodiny byly využity již výše zmíněné hry, které sloužily především k tomu, aby si žáci osvěžili již nacvičené činnosti. Především se žáci věnovali týmovým štafetám, které nyní byly poskládány tak, že propojovali ball-handling, driblink, nahrávání, střelbu z místa i střelbu z pohybu.

Skupina B:

Vzhledem k monotonii hodin tělesné výchovy, které byla tato skupina vystavena a pro oživení náplně hodiny se hrál basketbal 5v5, spolu se streetballem (basketbalem 3v3). Rozložení a vybavení tělocvičny v hlavní části hodiny umožnilo hraní obou forem basketbalu zároveň, kdy děvčata hrály ve směru horizontálním basketbal v klasickém formátu 5v5 na délku tělocvičny. Chlapci, i díky nižšímu počtu, hráli ve vertikálním směru na šíři tělocvičny basketbal 3v3. Zápasy se odehrávaly zároveň, a proto byla hra pro žáky velmi náročná na vnímání prostoru a vyžadovala velkou míru koncentrace (viz. Obr. 2.10).



Obr. 3.10: Rozdělení hřiště pro hru skupiny B

(Zdroj: García, 2021)

3.4.6 6. týden – Závěrečné testování

V závěrečném týdnu experimentu byly opět testovány herní činnosti jednotlivce, a to standardizovaným testem od Mgr. Tomáše Pětivlase, Ph. D. a Mgr. Jany Mrázkové (Pětivlas, 2012) ve stejné formě, jako v prvním týdnu. Testování začínalo testem driblinku, následoval test nahrávky a vše bylo zakončeno testem střelby.

3.5 Vlastní výsledky výzkumu

V následující kapitole budou představeny výsledky experimentu a stručně okomentován jejich výstup. Pro lepší orientaci v naměřených hodnotách budou výsledky prezentovány postupně v jednotlivých podkapitolách.

3.5.1 Úvodní testování

V tabulkách níže jsou uvedeny výsledky testů úvodního měření obou skupin, hodnota v prvním sloupci označuje počet oběhnutých kuželů během 30 sekund, hodnoty v druhém a třetím sloupci označují počet úspěšných z deseti testovaných pokusů.

Tabulka 3.1: Výsledky úvodního testu skupiny A

Skupina A – úvodní testování			
	Test – Driblink	Test – Nahrávka	Test – Střelba
žákyně 1	15	4	1
žákyně 2	14	6	3
žákyně 3	19	7	2
žákyně 4	18	8	2
žákyně 5	14	3	0
žákyně 6	13	4	1
žákyně 7	15	4	1
žákyně 8	11	2	3
žák 9	20	4	7
žákyně 10	17	4	0
žákyně 11	15	3	2
žákyně 12	12	1	2
žákyně 13	15	2	0
žákyně 14	17	7	4
žák 15	17	3	5
žákyně 16	15	2	2
žákyně 17	12	3	3
žákyně 18	13	3	4
žák 19	20	5	4
žákyně 20	13	5	2
žák 21	16	3	5
žákyně 22	16	3	1
žákyně 23	15	2	3
žákyně 24	15	2	2
žák 25	17	5	2

(Zdroj: vlastní)

U driblinku je vidět, že chlapci oproti děvčatům logicky podávali lepší výkony, maximální výkon u chlapců byl 20, u děvčat 19. Většina třídy se držela podobných výkonů, za extrémní

by se dal považovat výsledek 11 a 12 oběhů kolem met během 30 vteřin. U testu z nahrávek se hned několika děvčatům podařilo nasbírat 8 a 7 úspěšných pokusů, čímž výrazně vybočovala od zbytku třídy. V testu ze střelby bychom jako takovou extrémní hodnotu mohli považovat 7 proměněných trestných hodů u žáka číslo 9. U těchto extrémních hodnot lze předpokládat, že na konci experimentu nedojde k progresu a je dokonce možné, že bude zaznamenáno určité zhoršení.

Tabulka 3.2: Shrnutí úvodního testování skupiny A

Skupina A – úvodní testování			
	Test – Driblink	Test – Nahrávka	Test – Střelba
Průměr celkem	15,36	3,8	2,44
Průměr chlapci	18	4	4,6
Průměr děvčata	14,7	3,75	1,9
Medián	15	3	2
Modus	15	3	2

(Zdroj: vlastní)

V tabulce výše můžeme vidět shrnutí úvodního měření pro skupinu A. Zajímavé jsou především průměrné hodnoty chlapců z testu z nahrávky a střelby, kdy chlapci dosáhli vyššího průměrného počtu úspěšných pokusů ve střelbě, než tomu tak bylo v nahrávkách. To je nejspíš způsobeno výkonem žáka 9, který zaznamenal 7 úspěšných trestných hodů. Vzhledem k nízkému počtu chlapců v této skupině potom mají extrémní hodnoty vyšší vliv na průměrnou hodnotu.

Tabulka 3.3: Výsledky úvodního testu skupiny B

Skupina B – úvodní testování			
	Test – Driblink	Test – nahrávka	Test – střelba
žákyně 1	13	2	2
žákyně 2	15	3	6
žákyně 3	16	3	5
žákyně 4	17	4	5
žák 5	21	3	3
žákyně 6	18	3	0
žák 7	23	4	2
žákyně 8	14	1	2
žákyně 9	19	5	4
žákyně 10	18	3	3
žákyně 11	19	4	4
žákyně 12	18	0	0
žák 13	19	3	3
žák 14	15	7	3
žák 15	17	4	2
žák 16	23	5	5
žákyně 17	22	4	4
žákyně 18	17	1	1
žák 19	18	4	0
žákyně 20	18	1	2
žákyně 21	15	4	3
žákyně 22	18	3	3
žák 23	18	3	5
žákyně 24	22	6	3
žákyně 25	22	4	2
žákyně 26	16	3	0
žák 27	18	4	6
žák 28	22	4	8
žákyně 29	12	1	0

(Zdroj: vlastní)

U skupiny B, tedy u skupiny, která během experimentu nebude podrobena nácvik jednotlivých herních činností, je patrné, že výsledky testů jsou výrazně rozmanitější. Maximální výkon v driblinku u chlapců i u dívek byl vyšší o 3 oběhnuté mety. U testu z nahrávek se velmi často podařilo žákům zasáhnout cíl jen 1, v jednom případě se to nepovedlo ani jednou, oproti minulé skupině jde o nezvyklou věc. V testu ze střelby je důležité zmínit 8 proměněných trestných hodů z 10 pokusů u žáka číslo 28, zde se dá očekávat výkonnostní pokles.

Tabulka 3.4: Shrnutí úvodního testování skupiny B

Skupina B – úvodní testování			
	Test – Driblink	Test – Nahrávka	Test – Střelba
Průměr celkem	18,0	3,3	3,0
Průměr chlapci	19,4	4,1	3,7
Průměr děvčata	17,3	2,9	2,6
Medián	18,0	3,0	3,0
Modus	18,0	4,0	3,0

(Zdroj: vlastní)

Především u driblinku je průměr skupiny vyšší o zhruba 3 oběhnuté mety, jak chlapci, tak děvčata v průměru dosahovala lepších výsledků. Naopak u nahrávek byl průměr skupiny B nižší, přestože chlapci podali lepší průměrný výkon, průměr dívek ve skupině B byl výrazně horší než u dívek ve skupině A. U střelby se dá hovořit o mírně lepších výsledcích u skupiny B.

3.5.2 Závěrečné testování

Níže uvedené tabulky zobrazují výsledky obou skupin po 5 týdnech od úvodního měření.

Tabulka 3.5: Výsledky závěrečného testování skupiny A

Skupina A – Závěrečné testování			
	Test – Driblink	Test – Nahrávka	Test – Střelba
žákyně 1	17	6	3
žákyně 2	16	7	4
žákyně 3	25	8	3
žákyně 4	22	7	4
žákyně 5	16	4	1
žákyně 6	16	5	5
žákyně 7	16	3	4
žákyně 8	14	4	4
žák 9	22	6	2
žákyně 10	17	8	2
žákyně 11	19	8	5
žákyně 12	15	3	2
žákyně 13	17	4	0
žákyně 14	22	7	6
žák 15	24	5	4
žákyně 16	19	5	2
žákyně 17	18	5	4
žákyně 18	16	2	4
žákyně 19	23	6	6
žákyně 20	17	6	2
žák 21	21	6	4
žákyně 22	17	2	2
žákyně 23	18	2	4
žákyně 24	19	6	2
žák 25	24	6	4

(Zdroj: vlastní)

Na první pohled můžeme pozorovat, že z grafu zmizely nejnižší hodnoty, které jsme považovali za extrémy a výkony žáků se více vyrovnaly. Zároveň větší část třídy dosahovala na lepší výsledky.

Tabulka 3.6: Shrnutí výsledků závěrečného testování skupiny A

Skupina A – závěrečné testování			
	Test – Driblink	Test – Nahrávka	Test – Střelba
Průměr celkem	18,8	5,24	3,32
Průměr chlapci	22,8	5,8	4
Průměr děvčata	17,8	5,1	3,15
Medián	18	6	4
Modus	17	6	4

(Zdroj: vlastní)

Výrazné zlepšení se samozřejmě projevilo i na průměrech výkonů skupiny A. Ke zlepšení výkonu vedlo v každé herní činnosti. Progres nebyl zaznamenán pouze u průměru z testu střelby u chlapců, to je dáno naměřenou extrémní hodnotou v úvodním testování. Především pak v driblinku došlo k největšímu pokroku, kdy se skupina v průměru zlepšila o více než 3 oběhnuté mety. Velký výkonnostní pokrok prozrazuje i ukazatel modus, tedy nejčastěji naměřená hodnota, který stoupl v každém testu. To ukazuje, že žáci častěji dosahovali lepších výsledků.

Tabulka 3.7: Výsledky závěrečného testování skupiny B

Skupina B – závěrečné testování			
	Test – Driblink	Test – nahrávka	Test – střelba
žákyně 1	13	2	2
žákyně 2	16	6	4
žákyně 3	16	3	4
žákyně 4	19	4	5
žák 5	21	3	3
žákyně 6	18	3	4
žák 7	26	6	6
žákyně 8	15	2	2
žákyně 9	19	5	4
žákyně 10	20	5	3
žákyně 11	19	4	4
žákyně 12	16	0	1
žák 13	21	2	3
žák 14	25	5	5
žák 15	24	3	4
žák 16	21	4	1
žákyně 17	21	5	1
žákyně 18	13	3	1
žák 19	23	3	1
žákyně 20	13	1	2
žákyně 21	17	5	3
žákyně 22	14	4	2
žák 23	18	3	5
žákyně 24	24	7	2
žákyně 25	18	4	2
žákyně 26	16	5	4
žák 27	22	5	5
žák 28	22	7	5
žákyně 29	12	1	0

(Zdroj: vlastní)

I v tabulce shrnující výkony skupiny B v závěrečném testování lze pozorovat progres. Především pak maximální výkony vzrostly. Zajímavé je na druhou stranu pozorovat, že u žáků, kteří v úvodním testování nedosahovali tak vysokých výsledků, nepozorujeme tak výrazný progres.

Tabulka 3.8: Shrnutí výsledků závěrečného testování skupiny B

Skupina B – závěrečné testování			
	Test – Driblink	Test – Nahrávka	Test – Střelba
Průměr celkem	18,7	3,8	3,0
Průměr chlapci	22,3	4,1	3,8
Průměr děvčata	16,8	3,6	2,6
Medián	19	4	3
Modus	16	3	4

(Zdroj: vlastní)

Z tabulky obsahující přehled průměrů skupiny B můžeme vyčíst, že u skupiny došlo ke zlepšení v testu driblinku, a to jak u chlapců, tak u děvčat. Průměr u nahrávky se zvedl především u děvčat, chlapci podávali v průměru stejné výkony jako v úvodním testování, průměr střelby trestných hodů zůstává téměř stejný.

3.5.3 Porovnání skupin

V následující části jsou skupiny A a B srovnány mezi sebou z hlediska progresu. Data jsou uvedena v tabulkách 2.9 a 2.10 a následně jsou pro přehlednost uvedeny grafy porovnávající progres mezi oběma skupinami.

Tabulka 3.9: Zlepšení skupiny A

Skupina A		
Zlepšení – Driblink	Zlepšení – Nahrávka	Zlepšení – Střelba
2	2	2
2	1	1
6	1	1
4	-1	2
2	1	1
3	1	4
1	-1	3
3	2	1
2	2	-5
0	4	2
4	5	3
3	2	0
2	2	0
5	0	2
7	2	-1
4	3	0
6	2	1
3	-1	0
3	1	2
4	1	0
5	3	-1
1	-1	1
3	0	1
4	4	0
7	1	2

(Zdroj:vlastní)

Tabulka 3.10: Zlepšení Skupiny B

Skupina B		
Driblink – zlepšení	Nahrávka – zlepšení	Střelba – zlepšení
0	0	0
1	3	-2
0	0	-1
2	0	0
0	0	0
0	0	4
3	2	4
1	1	0
0	0	0
2	2	0
0	0	0
-2	0	1
2	-1	0
10	-2	2
7	-1	2
-2	-1	-4
-1	1	-3
-4	2	0
5	-1	1
-5	0	0
2	1	0
-4	1	-1
0	0	0
2	1	-1
-4	0	0
0	2	4
4	1	-1
0	3	-3
0	0	0

(Zdroj:vlastní)

Na první pohled je jasné vidět, že ve skupině A došlo k výraznějšímu pokroku. Hlavní rozdíl tvoří především počet žáků, u kterých došlo ke zlepšení, který je jasně vyšší u skupiny A. Zajímavým ukazatelem je i to, že ke zlepšení ve všech herních činnostech došlo u skupiny

A u 10 žáků, u skupiny B tento posun udělal pouze jediný žák. Lepší výsledek v testu driblinku v závěrečném měření u skupiny A podali téměř všichni s výjimkou jednoho žáka, který stagnoval. Pro srovnání u skupiny B stagnovalo 10 žáků, a dokonce se někteří i zhoršili. Pro lepší vizuální reprezentaci výsledků jsou níže v textu vykresleny grafy shrnující počty žáků se zlepšením, stagnací, případně i zhoršením.



Graf 3.1: Progres v driblinku (vlevo skupina A, vpravo skupina B) (Zdroj: vlastní)

Výše zmíněné údaje lépe interpretují grafy, které zobrazují procentuální poměr žáků, kteří se zlepšili, stagnovali, či dokonce zhoršili v driblinku v průběhu experimentu. U skupiny A (graf 3.1 vlevo) se zlepšilo 24 žáků (96 %), stagnoval pouze jeden žák (4 %) skupiny a nezhoršil se nikdo. U skupiny B (graf vpravo) došlo ke zlepšení u 12 žáků (41,4 %), stagnovalo 10 žáků (34,5 %) a zhoršilo se 7 žáků (24,1 %).



Graf 3.2: Progres v nahrávce (vlevo skupina A, vpravo skupina B) (Zdroj: vlastní)

U testu z nahrávky u skupiny A (graf 3.2 vlevo) došlo ke zlepšení u 19 žáků (76 %), stagnoval i žáci (8 %) a zhoršení bylo zaznamenáno u 4 žáků (16 %). U skupiny B (graf 3.2 vpravo) se shodně zlepšilo i stagnovalo 12 žáků (41,4 %), zhoršilo se 5 žáků (17,2 %). U

nahrávky nedošlo k tak radikálním změnám jako u driblinku, avšak i zde se projevila účinnost nácviku a ve skupině, která prošla nácvikem nahrávky došlo u většiny třídy ke zlepšení, naopak skupina B spíše stagnovala, nebo se dokonce zhoršila.



Graf 3.3: Progres ve střelbě (vlevo skupina A, vpravo skupina B) (Zdroj: vlastní)

U skupiny A se zlepšilo 16 žáků (64 %), to je nadpoloviční většina, u které byla zaznamenána nějaká forma zlepšení, stagnovalo 6 žáků (24 %) a ke zhoršení došlo u 3 žáků (12 %). U skupiny B došlo ke zlepšení pouze u 7 žáků (24,1 %), stagnovala téměř polovina třídy, tedy 14 žáků (48,3 %) a zhoršilo se 8 žáků (27,6 %).

4 Diskuze

Během výzkumu byla snaha o co největší výpovědní hodnotu všech výsledků, to se především vztahovalo na úvodní a závěrečné testování. Jednotlivé testy herních činností byly vybrány tak, aby odpovídaly úrovni obou skupin a zároveň je bylo možné provést ve školním prostředí.

Skupiny byly vybrány tak, aby mezi sebou byly co nejvíce porovnatelné, avšak je prakticky nemožné získat dvě naprosto totožné zkoumané subjekty, se stejnými sportovními dovednostmi, psychickým nastavením, stejným počtem a stejným poměrem chlapců a děvčat. Právě nerovnoměrné počty chlapců a děvčat byly největším úskalím testování. Ve skupině B, s větším počtem chlapců, byly celkové výsledky třídy ovlivňovány rychlostí, silou a motivací ke sportování chlapců. To se projevilo i na výsledcích z úvodního testování, kdy skupina B podala celkově lepší výkony. Ovšem výkony děvčat ve skupině B byly také lepší v některých disciplínách, a proto se nedá hovořit o zavádějících výsledcích pouze kvůli odlišnému počtu chlapců. Z charakteristiky skupin je patrné, že třídy jsou si podobné tím, že studují stejnou střední školu, jedná se tedy o žáky s podobným mentálním nastavením, věkem, kdy obě skupiny tvoří žáci druhého ročníku a všechny ostatní odlišnosti se pohybují v rámci normálu.

Z hlediska časového byl experiment naplánovaný velmi zdařile, především proto, že délka experimentu se ke konci začala projevovat na nastavení jednotlivých žáků. Je samozřejmé, že nastavení všech žáků nebude vždy a u všech optimální, ale délka a jednostrannost zaměření hodin se začala koncem experimentu již projevovat frustrací i u žáků, kteří s motivací obvykle problém nemají. Největším problémem u skupiny A byla absence utkání ve hodinách, žáci potom měli pocit, že jejich snaha nevede k žádnému cíli. U skupiny B se frustrace objevovala především kvůli jednostrannosti hodin.

K zachycení pokroku obou skupin a následného srovnání skupin mezi sebou se již věnuje kapitola „Vlastní výsledky výzkumu“. Hlavní výstupem tohoto výzkumu, který je patrný z výsledků, je, že pokrok skupin nebyl ovlivněn složením nebo obecnými sportovními předpoklady, nýbrž to, že nácvik rozvíjí trénované činnosti u většího počtu najednou. Nejde o počet zapojených žáků v hodině, ale spíše o to, že se do nácviku mohou zapojit žáci a žákyně, kteří by za normálních okolností nebyli tolik zapojováni do hry. Ve skupině A došlo

ke zlepšení u prakticky celé třídy, u skupiny B docházelo ke zlepšování žáků, kteří se aktivně zapojovali do hry. Dá se odhadovat, že experiment by nevykazoval stejné výsledky, pokud by se konal na škole se sportovním zaměřením, kde by motivace žáků zapojovat se do hry byla vyšší, a tím pádem by došlo k mnohem většímu zlepšení i u skupiny, která by nácviku podrobena nebyla.

Jedním z cílů bylo vytvořit návrh metodického modelu. Experiment ve skupinách probíhal podle modelu popsaného v kapitole „Návrh metodického modelu aplikovaného na skupinách“, který vzhledem k výsledkům lze považovat za funkční model výuky využívající hry a soutěže, čímž byl cíl dosažen.

V předešlé kapitole výsledky ukazují, že ve skupině A došlo v driblinku ke zlepšení u 96 % celé třídy, v nahrávce tomu tak bylo u 76 % a ve střelbě u 64 % celé třídy. To dává jednoznačnou odpověď na první výzkumnou otázku. Zlepší se u skupiny A, která bude podrobena nácviku, alespoň 50 % třídy v každé z testovaných herních činností? U skupiny A došlo v každé herní činnosti ke zlepšení alespoň u poloviny třídy. Pro představu ve skupině B se v driblinku zlepšilo 41,4 %, v nahrávce také 41,4 % a ve střelbě pouhých 24,1 % třídy. To nejen dokazuje účinnost nácviku, ale celkový trend byl takový, že ve skupině A docházelo ke zlepšení, ve skupině B většina třídy stagnovala nebo se dokonce zhoršovala.

Výsledky také dávají jednoznačnou odpověď na druhou výzkumnou otázku: „V jaké herní činnosti dojde k pokroku u nejvíce žáků, a v jaké herní činnosti naopak dojde k pokroku u nejméně žáků?“, a prozrazují, že nejvíce žáků se zlepšilo v driblinku v obou třídách a nejméně tomu tak bylo v obou skupinách v testu ze střelby.

Pro porovnání výsledků práce s obdobnými výzkumy byla provedena rešerše, která se zaměřovala především na vnímání studentů. Hlavním cílem rešerše bylo naleznout práce, ve kterých se nachází podobnost, nebo které pomohou pochopit, výsledky práce.

Výsledky těchto prací budou stručně představeny v kontextu k výsledkům tohoto experimentu.

Jak je již několikrát zmíněno výše, hlavní rozdíl ve výkonech v úvodním a závěrečném testování tvoří žáci, kteří by se tolik nezapojovali do utkání. K pochopení může sloužit práce Bc. Anny Martínkové, která byla provedena na střední škole u žáků ve věku 16 a 17 let a

odhaluje ve svém dotazníkovém šetření, že v nácviu nacházejí oblibu hlavně studenti, kteří nemají tendence se tolik zapojovat do hry.

V další práci Bc. Lindy Hansgutové, která zkoumá celkovou oblibu tělesné výchovy u žáků střední školy, nacházíme výsledky ukazující, že větší motivaci účastnit se tělesné výchovy nalezneme u chlapců. Tělesnou výchovu má rádo 42 % respondentů dotázaných v této práci, z toho je 78 % chlapců a pouze 22 % tvoří děvčata. Naopak nerado má tělesnou výchovu 11 %, z toho téměř 91 % tvoří děvčata. Tyto výsledky vedly k pochopení, proč u našich, převážně dívčích, skupin, docházelo k tak velkým rozdílům mezi jednotlivými skupinami. Děvčata tvoří menšinu třídy, která se těší na tělocvik a o to méně pravděpodobně se také budou zapojovat do hry.

5 Závěr

Tato bakalářská práce je věnována výzkumu účinnosti nácviku herních činností jednotlivce v basketbalu. Vzhledem k původu basketbalu a faktu, že byl vytvořen a jeho vývoj probíhal v tělocvičnách škol i během tělesné výchovy, v teoretické části byl prostor věnovaný zmínění stručné historie a vývoji tohoto sportu. Následující kapitola se věnuje charakterizování basketbalu a jeho základních pravidel. Teoretická část dále rozebírá základy sportovního tréninku, především pak pohybovým dovednostem a psychice sportovce. Později se práce zabývá popisováním testovaných herních činností a správnou technikou jejich provedení. Práce se v závěru teoretické části věnuje i velmi stručnému popisu věkové skupiny, na které bude experiment proveden.

Ve výzkumné části se nejdříve popisují metody použité v rámci této práce a později se přímo charakterizují konkrétní skupiny, které se experimentu zúčastnily. V další kapitole je potom představen návrh modelu, který lze během nácviku uplatnit. Model byl během experimentu v této podobě použitý v jednotlivých hodinách tělesné výchovy. Konec je věnován vlastním výsledkům experimentu v obou skupinách a věnuje se i srovnání skupin mezi sebou. Závěr výzkumné části je věnován diskuzi o výsledcích, porovnání výsledků s ostatními pracemi dotýkajících se podobných témat.

Na základě tohoto výzkumu a vyhodnocení zadaných cílů a zodpovězením výzkumných otázek, lze hlavní závěry práce shrnout následovně:

- 1. Z naměřených dat lze říci, že nácvik je pro zvýšení úrovně herních činností v basketbalu pro testovanou skupinu účinnou a velmi vhodnou metodou.**
- 2. Vzhledem k výsledkům se dá usoudit, že vytvořený návrh metodického modelu využívající soutěže a pohybové hry rozvíjející úroveň herních činností je pro rozvoj herních činností vhodný.**
- 3. Výsledky prokázaly, že u skupiny A došlo ke zlepšení v každé herní činnosti u více než poloviny žáků, konkrétně v driblinku se zlepšilo 96 %, v nahrávce 76 % a ve střelbě 64 % skupiny.**
- 4. Z výsledků je patrné, že největší počet žáků dosáhl zlepšení v driblinku, nejmenší počet žáků se zlepšil ve střelbě.**

Především návrh metodického modelu může sloužit učitelům tělocviku jako inspirace pro zařazení pohybových her a soutěží za účelem rozvoje herních činností. Zároveň výsledky práce mohou sloužit jako ukazatel účinnosti samotného nácviku, což nemusí být přínosné pouze pro učitele, ale i pro samotné studenty.

Seznam použitých informačních zdrojů

Knižní zdroje:

1. AIELLO, Thomas. *Hoops: A Cultural History of Basketball in America*. Rowman & Littlefield, 2022. ISBN 978-1-5381-4856-3
2. BAŽANT, Jakub a ZÁVOZDA, Jiří. *Nebáli se své odvahy: československý basketbal v příbězích a faktech*. Velké Přílepy: Olympia, 2014. ISBN 978-80-7376-381-7.
3. BUREŠ, Prokop. *Sport a tělesná kultura v Čsl. Republice a cizině*. Almanach Sportu, 1931
4. GRASSO, John. *Historical Dictionary of Basketball*. Scarecrow Press, 2010. ISBN 978-0-8108-7506-7
5. KARÁSEK, Jaroslav. *Sport a jeho význam*. Emil Šolc, Telč, 1909.
6. MENKITI, Bernadette U. *Adolescent Psychology: An Overview*. Jodek press, ENUGU, 2009. ISBN 978-38362-5-0.
7. PERIČ, Tomáš; DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. Grada Publishing a.s., 2010. ISBN 978-8-0247-6842-7
8. RAINS, Rob. *James Naismith: The Man Who Invented Basketball*. Temple University Press, 2009. ISBN 978-1-4399-0133-5
9. THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.
10. VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.
11. VELENSKÝ, Michael. *Basketbal*. UK FTVS, 2017. Online. Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/sportovnihry1/basketbal/> [citováno 2024-03-15].
12. WAIC, Marek. *Tělesná výchova a sport v politickém životě meziválečného Československa*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3952-9.
13. WISSEL, Hal. *Basketball: Steps to Success*. Human Kinetics, 2011. ISBN 978-1-4925-8206-9.

14. ZAHRADNÍK, David; KORVAS, Pavel. *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova Univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5889-7.
15. ZACHAROVÁ, Eva. *Základy vývojové psychologie*. Ostrava: Ostravská univerzita. ISBN 978-80-7464-220-3.

Elektronické zdroje:

16. *4 Passing Tips for Beginners*. Online. In: US SPORTS CAMPS. Dostupné z: <https://www.ussportscamps.com/tips/basketball/4-passing-tips-for-beginners> [citováno 2024-03-12].
17. *Basketball Passing Drills*. Online. In: Online Basketball Drills. Dostupné z: <https://www.online-basketball-drills.com/basketball-drills/passing> [citováno 2024-03-12].
18. Basketball Shooting Technique: the Jump Shot. Online. In: Owayo. Dostupné z: <https://www.owayo.com/magazine/jump-shot-basketball-us.htm> [citováno 2024-03-15].
19. *Basketball tip: How to Master the Jump Shot*. Online. In: US SPORTS CAMPS. Dostupné z: <https://www.ussportscamps.com/tips/basketball/how-to-master-the-jump-shot> [citováno 2024-03-13].
20. FERRON, C. *Sport activity in adolescence: associations with health perceptions and experimental behaviours*. Online. Health Education Research, 1999. roč. 14, č. 2, s. 225-233. ISSN 14653648. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/her/14.2.225>. [cit. 2024-03-25].
21. *FIBA.basketball*. Online. Dostupné z: <https://www.fiba.basketball/history> [citováno 2024-03-03].
22. GARCÍA, Franc; CASTELLANO, Julen; RECHE, Xavier a VÁZQUEZ-GUERRERO, Jairo. *Average Game Physical Demands and the Most Demanding Scenarios of Basketball Competition in Various Age Groups*. Online. Journal of Human Kinetics. 2021, roč. 79, s. 165-174. ISSN 1640-5544. Dostupné z: <https://doi.org/10.2478/hukin-2021-0070>. [cit. 2024-03-07].

23. MCCUAIG, Donald S. *Basketball: a YMCA invention*. Online. In: World YMCA, 1982. Dostupné z: <https://www.ymca.int/who-we-are/the-worldwide-ymca-movement/the-ymca-history/basketball-a-ymca-invention/> [citováno 2024-02-24].
24. MCLEOD, Saul. *Jean Piaget's Theory of Cognitive Development. Simply Psychology*. 2018. Dostupné z: <https://www.fwsolutions.net/wp-content/uploads/2020/01/cognitive-development-theory.pdf> [citováno 2024-03-15].
25. PĚTIVLAS, Tomáš; MRÁZKOVÁ, Jana. *Deník trenéra basketbalu*. Online. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2012. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/denik-basketbal/index.html> [cit. 2024-04-01].
26. *Pravidla basketbalu*. Online. In: alza.cz. 2021. Dostupné z: <https://www.alza.cz/pravidla-basketbalu> [citováno 2024-03-05].
27. *Pravidla basketbalu 2022*. Praha: Česká basketbalová federace, 2022. Online. Dostupné z: https://cz.basketball/upload/docs/1693559409_Pravidla%202022_v1.2_Y.pdf [citováno 2024-03-05].
28. RICHTER, Linda M. *Studying Adolescence*. Online. Science. 2006, roč. 312, č. 5782, s. 1902-1905. ISSN 0036-8075. Dostupné z: <https://doi.org/10.1126/science.1127489>. [cit. 2024-03-15].
29. *YMCA v České republice*. Online. Dostupné z: <https://www.ymca.cz/o-nas/> [citováno 2024-02-27].

Závěrečné práce:

30. APPLIN, Albert G. *From Muscular Christianity to The Market Place: The History Of Men's and Boy's Basketball In The United States, 1891-1957*. Dizertační práce. University of Massachusetts. 1982. Online. Dostupné z: <https://scholarworks.umass.edu/dissertations/AAI8210291/> [cit. 2018-05-14].
31. HANSGUTOVÁ, Linda. *Postoj adolescentů ke školní tělesné výchově*. Diplomová práce. Brno: MUNI 2009. Online. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/e8x4j/?lang=cs%2Fcs;id=403954> [cit. 2024-03-25].

32. MARTÍNKOVÁ, Anna. *Basketbal ve školní TV na středních školách*. Diplomová práce. Praha: UK FTVS 2020. Online. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/124260/120377238.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [cit. 2024-03-25].

Seznam příloh

Příloha 1 – vzor informovaného souhlasu

PEDAGOG KATAKLY
Katedra tělesné výchovy

Informovaný souhlas

Informace o účastníkovi

Jméno a příjmení: Veselý Matěj
Datum narození: 1. 3. 2006
Adresy trvalého bydliště: Střimelická 2503/22, Praha 4, PSČ 141 00
Doručovací adresa (pokud se liší od adresy trvalého bydliště): _____
Telefon: 606 343 595
Email: veselymatej@outlook.cz
V případě, že je účastník nezletilý, jméno a příjmení zákonného zástupce: _____

Informace o výzkumu:

Výzkum probíhá v rámci bakalářské práce s názvem Ověření účinnosti nácviku herních činností jednotlivce v basketbalu v rámci školní tělesné výchovy. Účastník podává souhlas s účastí v experimentu, který se skládá z testování driblíngu, nahrávky a střelby v basketbalu a následného nácviku jednotlivých herních činností. V rámci práce nebude zveřejněno jméno, adresa, ani jiná poznávací forma účastníka.

Prohlášení:

Já níže podepsaný/podepsaná souhlasím s mou účastí ve studii (popřípadě svého dítěte). Byl/a jsem seznámen/a s cíli daného výzkumu. Jsem si vědom/a, že kdykoliv v průběhu studie můžu svou účast přerušit, či ukončit. Moje účast ve studii je dobrovolná.

Byl/a jsem srozuměn/a s tím, že veškerá mnou poskytnutá data poskytnu nenárokově, není-li uvedeno jinak.

Souhlasím se zveřejněním anonymních dat a s jejich dalším využitím. Jsem seznámen/a se svými právy, týkajícími se přístupu k informacím o výzkumu a o ochraně osobních údajů. Dále jsem seznámen/a že se mé jméno nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii.

Výše uvedená svolení a souhlasy poskytnuji dobrovolně na dobu neurčitou až do odvolání a zavazuji se je neodvolat bez závažného důvodu.

V Praze dne 31. 3. 2024

Podpis účastníka (zákonného zástupce) Podpis autora výzkumu

Vesely *Matěj*