

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**2017**

**Klára Hynečková**

**UNIVERZITA KARLOVA**  
**Fakulta tělesné výchovy a sportu**

**Efektivita výuky házenkářských dovedností na vybraných ZŠ**  
**ve vybraném regionu**

Bakalářská práce

Vedoucí diplomové práce:

**PaedDr. Martin Tůma Ph.D.**

Vypracovala:

**Klára Hynečková**

Praha, duben 2017

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

Praha, dne:

-----

Podpis:

-----

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala všem, kteří mě při psaní podporovali.

Největší poděkování patří panu PaedDr. Martinu Tůmovi, Ph.D., vedoucímu mé bakalářské práce, za vstřícnost a cenné rady.

Chtěla bych dále poděkovat panu řediteli ZŠ Lyčkovo náměstí Mgr. Janu Kordovi a paní ředitelce FZŠ prof. O. Chlupa PaedDr. Blance Janovské za povolení výzkumu na jejich škole. Poděkování také patří učitelům tělesné výchovy na těchto školách, s kterými jsem mohla při výzkumu spolupracovat.

V neposlední řadě bych ráda poděkovala Bc. Janu Petruželovi a Patriku Fulnekovi, kteří mi pomáhali při hodnocení žáků.

## **Abstrakt**

**Název:** Efektivita výuky házenkářských dovedností na vybraných ZŠ ve vybraném regionu

**Cíle:** Cílem práce je zhodnotit úroveň házenkářských dovedností na vybraných školách v Praze. Pro srovnání efektivity výuky byla vybrána škola, kde je výuka házené zařazována pravidelně, a škola, kde je zařazována nárazově nebo kde vůbec není zařazována.

**Metody:** Jedná se o kvalitativní výzkum. K získání potřebných výsledků jsme použili metodu pozorování. Hodnocení bylo provedeno pomocí numerických škál, které obsahují verbální charakteristiku.

**Výsledky:** U sledované třídy jsme zjistili, že pravidelná výuka házené v tělesné výchově vede k lepšímu osvojování vybraných herních dovedností v házené.

**Klíčová slova:** Házená, herní činnosti jednotlivce, didaktika, tělesná výchova

## **Abstract**

**Title:** The effectivity of handball skills in selected secondary schools in Prague

**Objectives:** The aim of the thesis is to assess the level of handball skills at schools in Prague. To compare the effectivity of teaching the author has chosen a school where Handball is taught regularly and a school where it is taught at irregular intervals of time.

**Methods:** The thesis is based on qualitative methods, where observation was used to obtain the results. The final points are obtained via the numeric scales which contain the verbal characteristics.

**Results:** It was found that the classes in which handball is taught regularly are more likely to acquire the necessary skills.

**Keywords:** Handball, game activities of individuals, didactics, physical education.

# Obsah

1	ÚVOD .....	8
2	TEORETICKÁ ČÁST .....	9
2.1	Žák.....	9
2.1.1	Střední školní věk (pubescence) .....	9
2.2	Motorické učení .....	10
2.2.1	Pohybové dovednosti .....	11
2.2.2	Transfer .....	11
2.3	Vzdělávání a výchova ve školní tělesné výchově .....	12
2.3.1	Rámcový vzdělávací program .....	12
2.4	Házená ve škole.....	13
2.5	Charakteristika herních činností jednotlivce v házené.....	15
2.5.1	Přihrávání.....	15
2.5.2	Uvolňování útočníka s míčem .....	17
2.5.3	Střelba .....	18
2.6	Utkání.....	21
2.7	Didaktika házené .....	22
2.8	Cíle a úkoly práce.....	24
2.9	Hypotéza .....	24
3	METODOLOGICKÁ ČÁST .....	25
3.1	Výzkum .....	25
3.1.1	Výzkumná metoda .....	25
3.2	Diagnostika základních pohybových dovedností.....	26
3.2.1	Posuzovací škály .....	26
3.3	Charakteristika sledovaných souborů .....	27
3.3.1	1. Soubor.....	27

3.3.2	2. Soubor.....	28
3.4	Průběh výzkumu.....	28
3.4.1	Pozorovatelé.....	29
3.4.2	Výběr míče.....	29
3.5	Hodnotící škály a popis jednotlivých úkolů.....	30
3.5.1	Úkol číslo 1- Přihrávání- vrchní chytání obouruč .....	30
3.5.2	Úkol číslo 2 - Uvolňování s držením míče .....	31
3.5.3	Úkol číslo 3 - Vrchní střelba ze země jednoruč.....	32
3.6	Analýza dat.....	34
3.6.1	Vyhodnocení.....	34
3.6.2	Modus .....	34
4	VÝSLEDKOVÁ ČÁST.....	35
4.1	Výsledky ZŠ Lyčkovo náměstí .....	35
4.2	Výsledky FZŠ prof. O. Chlupa .....	38
5	DISKUZE .....	42
6	ZÁVĚR .....	47
7	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	48
8	PŘÍLOHY .....	50
9	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ.....	51



# 1 ÚVOD

Od dětského věku se věnuji házené. Začínala jsem s národní házenou, protože se jednalo o jediný sport, který se u nás na vesnici hrál, takže mi házená tímto způsobem byla předurčena, ale hodně brzy jsem si jí oblíbila. Později jsem začala hrát mezinárodní házenou, kterou jsem hrála aktivně deset let a za tu dobu jsem vystřídala tři kluby. Z tohoto důvodu mám ze všech sportů nejbliže právě k házené.

Nyní bych chtěla házenou učit jak děti v oddílech házené, tak i ve školní tělesné výchově a právě tohoto prostředí se bude týkat má bakalářská práce. Dle mého názoru a mých zkušeností upadá kvalitní výuka tělesné výchovy na školách. Cílem tohoto předmětu není jenom pohyb, na základě něhož by žáci měli mít určitou úroveň zdatnosti, ale taky by se měli něco nového naučit.

Házená se často v tělesné výchově ani nevyučuje. Není tak populární v České republice jako fotbal nebo florbal. Myslím si však, že pro žáky nemusí být obtížné zvládnout základní herní činnosti v házené, protože u vybíjené, kterou zná a hraje snad každé dítě na základní škole, se využívá stejných činností jako v házené (chytání míče, přihrávání a střelba na cíl). Porovnáním dvou základních škol, z nichž jedna má pravidelnou výuku házené, se budu snažit zjistit, zda může dojít v hodinách tělesné výchovy k osvojení nových dovedností. Protože jestli žáci dovednosti ovládají, jsou schopni hrát utkání a pokud hrají utkání, tělesná výchova je pro žáky zajímavější.

## 2 TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 Žák

Zkoumaným souborem jsou žáci základní školy a podle Rychteckého & Fialové (1998) rozvoj schopností, dovedností a vědomostí a splnění pohybového úkolu u žáků závisí na:

- pohlaví
- ontogenetickém vývoji
- předchozích zkušenostech
- individuální motivaci k provedení úkolu
- specifické orientaci v učební situaci

#### 2.1.1 Střední školní věk (pubescence)

Budeme se řídit periodizací vývoje podle Příhody (1963), která je nejvíce používaná a dělí vývoj dětí ve školním věku na tři období. Mladší školní věk od 7 do 10 let, střední školní věk je přibližně od 11 do 14 let a starší školní věk od 15 do 18 až 19 let. Žáci 7. třídy, které budeme zkoumat, spadají do období středního školního věku, proto shrneme, co je pro tohle období typické.

U této věkové skupiny dochází k progresivnímu růstu tělesné výšky. Z důvodu, že u dívek nastupuje dříve pubescence, bývá jejich tělesná výška větší než u chlapců. Podobně je tomu u vývoje hmotnosti, ale rozdíly nejsou na první pohled tak viditelné. Růst neprobíhá rovnoměrně v celém těle. Končetiny rostou rychleji než trup a růst do výšky je větší než růst do šířky. Z pohledu motoriky mohou vést změny v růstu k diskoordinačním projevům, zejména u mládeže, která nemá dostatečný pohybový režim. Co se týká psychiky, jedná se o klíčové období ve vývoji. Snaží se o nezávislost, pubescenti už nejsou ochotni bez výhrad splnit své povinnosti, jsou neposlušní, drzí a negativní. Příznivá je v tomto období u žáků tělesná výchova a různé sportovní aktivity. (Rychtecký & Fialová, 1998)

Perič (2012) dodává, že typické pro tohle období je schopnost učit se novým dovednostem. Pohyby, kterým se naučí žáci v této věkové kategorii, jsou trvalejší a stálejší než pohyby naučené později.

Z výsledků výzkumu (Dumke & Schäfer, 1986) vyplývá, že u sportujících pubescentů se objevuje méně problému ve studiu a procentuálně méně se u nich vyskytuje nežádoucí chování.

## 2.2 Motorické učení

Motorické učení hraje velmi důležitou roli ve vývoji jedince. Na začátku se všichni učí základním pohybovým dovednostem, jako je lezení a chůze. Později dochází na dovednosti mluvení, čtení atd. Jelikož hlavní příčinou jejich zvládnutí je nápodoba, tak to vypadá, že se tyto dovednosti vůbec neučíme. (Rychtecký & Fialová, 1998)

*„Motorické učení je déletrvající změna v pohybovém chování, která je získaná jako výsledek praxe nebo zkušeností a je měřitelná pamětním uchováním.“* (Rychtecký & Fialová, 1998, s. 63)

Jedná se tedy o proces, během kterého si osvojujeme pohybové dovednosti. Změny, ke kterým dochází, jsou trvalé a náležitě osvojené dovednosti se nezapomínají ani po mnoha letech, kdy už danou činnost neprovádíme. Typickým příkladem je jízda na kole. Aby si člověk osvojil pohybové dovednosti, musí je mnohokrát opakovat a procvičovat. Jedná se o proces, který je časově velmi náročný. (Měkota & Cuberek, 2007)

Motorické učení se dělí na určitá stádia učení. Tyto fáze nejsou jednoznačně určeny počtem, názvem, obsahem ani délkou trvání.

Hošek & Rychtecký (1975) vychází ze čtyř fází motorického učení. V první fázi se žák seznamuje s pohybovou činností pomocí zraku a sluchu, kdy učitel ukáže a verbálně představí pohybovou dovednost. Žák poté přechází k prvním praktickým pokusům. Druhá fáze má za cíl upevňování nové pohybové dovednosti. V této fázi dochází ke cvičení dovednosti a mnohonásobnému opakování. Trvání této fáze se výrazně liší. Ve třetí fázi dochází ke zdokonalení a zautomatizování pohybové dovednosti. Žák se snaží zvládnout dovednost za různých vnitřních i vnějších podmínek. Čtvrté fáze dosahují sportovci, kteří jsou schopní danou dovedností disponovat za všech podmínek.

Schmidt & Wrisberk (2004) ale dělí motorické učení pouze na 3 stádia (fáze). První stádium je verbálně-kognitivní, druhé motorické a třetí je autonomní. Měkota &

Cuberek (2007) tyto fáze mají pouze jinak pojmenované (stádium hrubé koordinace, stádium jemné koordinace a stabilizování jemné koordinace vedoucí k dosažení variabilní využitelnosti). Pro potřeby naší práce jsou důležité zejména stadia hrubé a jemné koordinace, tak jak je definují Měkota & Cuberek (2017) a dodávají, že třetí fáze dosahují jen výkonní sportovci.

Výsledkem motorického učení jsou pohybové dovednosti.

### **2.2.1 Pohybové dovednosti**

*„Dovednost je učením získaný předpoklad ke správnému vykonávání nějaké činnosti.“* (Rychtecký & Fialová, 1998, s. 66)

V praxi je nejjednodušší se o efektivitě dovedností ujistit srovnáním pohybového úkolu u začátečníka a sportovce, který tento pohybový úkol dokonale zvládá. Tento rozdíl není ve většině případů těžké rozlišit ani osobami, které jsou nezkušené a nekvalifikované. (Měkota & Cuberek, 2007)

Mezi základní znaky nacvičených pohybových dovedností patří podle Čápa (1980):

- a) kvalita výsledků senzomotorické činnosti, jako je absence chyb a správnost provedení pohybu,
- b) rychlost jejího provedení,
- c) ekonomičnost provedení,
- d) způsob provedení pohybu.

### **2.2.2 Transfer**

Jedná se o přenos dříve naučeného na jiné úlohy, situace a podmínky. Zpravidla bývá pozitivní, ale může být i negativní (interference) nebo nulový. K využití transferu dochází v první fázi učení a v dětském věku, kdy už naučené pohybové dovednosti využijeme k řešení nového pohybového úkolu. Cvičenec zjišťuje, zda se to nové podobá něčemu, co už zná. Interference se vyskytuje hodně vzácně. Ve sportovní praxi se objevuje při přeučování, kdy naučená stará technika brání osvojení nové techniky. Vznik nových dovedností je do velké míry záležitostí reorganizace a transferu dovedností stávajících. (Měkota & Cuberek, 2007)

Například pohyb hráče s míčem, chytání a přihrávky mohou transferovat ve dvou odlišných sportovních hrách, a to házená a basketbal (Rychtecký & Fialová,

1998), proto musí být v této práci brán zřetel na všechny sporty, kterým se žáci během školního roku v rámci tělesné výchovy věnují.

## **2.3 Vzdělávání a výchova ve školní tělesné výchově**

Velmi důležité jsou také podmínky, za kterých se výchovně-vzdělávací proces realizuje. Tyto podmínky dělí Rychtecký & Fialová (1998):

a) Institucionální

Povinná školní TV je vykonávána se skupinami žáků převážně z jedné třídy. Pro učitele je velký počet žáků ve třídě problém. Počet žáků se projeví na efektivitě vyučovací jednotky.

b) Sociální

Sociální klima ve škole a ve třídě má vliv na výchovně- vzdělávací proces.

c) Personální

Jedná se o práci tělovýchovných pedagogů. Pouze vysokoškolsky vzdělaný odborník, který absolvoval studium pedagogického směru, nám zaručí kvalitně odvedenou výchovně-vzdělávací práci.

d) Materiální

Pokud škola nemá objekty, je zapotřebí, aby ředitel školy zajistil výuku jinde na vhodném místě. Při zajišťování tělocvičny, bazénu, chaty na lyžařský výcvik apod. se učitel tělesné výchovy aktivně zapojuje, neboť cvičební prostor a jeho vybavenost ovlivňuje výsledky výchovně- vzdělávacího procesu.

e) Právní

Škola je instituce řízená státním aparátem. Její fungování zajišťují zákony a směrnice Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Mezi právní podmínky patří i rámcový vzdělávací program.

### **2.3.1 Rámcový vzdělávací program**

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání (dále jen RVP) určuje to, co je nezbytné a společné ve vzdělávání žáků na základních školách. Jeho obsahem jsou očekávané výstupy a učivo. Tímto programem se musí řídit všechny základní školy a na základě jeho obsahu si každá škola vytváří školní vzdělávací program. Pro střední školy je závazný při stanovení podmínek přijímacího řízení na střední školu. Jedná se o otevřený dokument, který je možné dle potřeb společnosti (zájmů žáků) a na základě

zkušenosti učitelů měnit. Obsah vzdělávání pro základní vzdělání je v RVP rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí (Jazyk a jazyková komunikace, Matematika a její aplikace, Informační a komunikační technologie, Člověk a jeho svět, Člověk a společnost, Člověk a příroda, Umění a kultura, Člověk a zdraví, Člověk a svět práce).

Vzdělávací oblast člověk a zdraví zahrnuje výchovu ke zdraví a tělesnou výchovu (činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností).

Nás vzhledem k tématu práce zajímají pouze činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností na 2. stupni základního vzdělání a těmi jsou:

- Pohybové hry různého zaměření a netradiční pohybové hry.
- Z oboru gymnastiky akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na náradí, základy rytmické gymnastiky.
- Základy sebeobrany (Úpoly)
- Atletika (rychlý a vytrvalostní běh na dráze i v terénu, základy překážkového běhu, skok vysoký a daleký, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí).
- U sportovních her si škola musí vybrat alespoň dvě sportovní hry, u kterých se nacvičují herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a systémy a žáci se v utkání řídí podle pravidel pro žákovské kategorie
- Turistika a pobyt v přírodě, podle podmínek školy dále plavání, lyžování, snowboarding a bruslení.

(MŠMT, *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [ online ], c. 2016)

## **2.4 Házená ve škole**

Házená je sportovní hra, která odpovídá požadavkům RVP na druhém stupni základní školy.

V české literatuře (Šafaříková 1998, Táborský 2000) se zmiňuje menší obliba házené ve vyučování tělesné výchovy v ČR. Proto jsem při hledání vhodných škol pro výzkum měla problém najít základní školy s pravidelnou výukou házené. Naopak v zemích Norska nebo Dánska je házená školním sportem číslo jedna.

Důvodem, proč házená v českých školách nepatří mezi často provozované aktivity, může být nedostatek tradice, nedostatečná znalost pravidel, někdy to může být domněnka, že je házená příliš tvrdá hra. (Táborský, 2000)

Domníváme se ale, že pokud vyučující bude dodržovat základní bezpečnostní požadavky z hlediska právní ochrany učitele, měl by se vyhnout rizikům spojeným s bezpečností výuky. Mezi tyto požadavky patří přítomnost v pedagogickém procesu, dohled nad kázní žáků, neustálý přehled o všech žácích, správné vysvětlování cviků, ukazování a také kontrola vhodného cvičebního úboru a obuvi. (Rychtecký & Fialová, 1998)

Dalším důvodem, proč není házená na školách provozována, jsou učitelé tělesné výchovy, kteří nejsou házenkáři. Nemají zkušenosti, tak se tomuto sportu raději vyhýbají. Při studiu na vysoké škole se s házenou setkali, ale po uplynutí pár let zapomenou jak házenou vyučovat. Proto jsou pro ně k dispozici různé knihy a příručky, aby si pravidla připomněli a něco nového se přiučili. Problémem mohou být i špatně zvolené didaktické postupy. Herní činnosti jsou různorodé. Například u přihrávky nastávají v utkání různorodé situace, jak ji využít. Jestli na místě, v pohybu, jiná dráha letu, různá vzdálenost apod. Učitel má omezený počet vyučovacích jednotek a může mu dělat problém vybrat to, co do výuky zařadit, neboť všechno nestihne.

Házenou v tělesné výchově je možné hrát v tělocvičně, kde rozměry mohou být menší, než je oficiálně házenkářské hřiště (40 x 20 metrů). Házená se může hrát i venku na umělém hřišti. Míč lze použít jiný než házenkářský, důležitá je jeho velikost, aby jej žáci udrželi v jedné ruce a poskytl tak lepší manipulaci. Nejdříve je potřeba, aby se žáci naučili základní herní činnosti jednotlivce a taktické principy (míč se chytá obouruč, při přihrávce a střelbě se používá pouze dominantní ruka apod.)

Učitel by měl přemýšlet nad stanovením počtu vyučovacích jednotek házené. V jakém věku (ve kterém ročníku) má házenou vyučovat. Jaká další sportovní hra by se měla s házenou vyučovat. Snažit se také vyhovět zájmu dětí. Dále je zapotřebí určit, jestli obě sportovní hry budou vyučovány se stejným počtem vyučovacích jednotek, nebo jedna sportovní hra bude upřednostňována, brána jako hlavní a druhá sportovní hra bude pouze doplňková.

(Šafaříková, 1998)

## 2.5 Charakteristika herních činností jednotlivce v házené

Žáci budou hodnoceni z vybraných základních herních činností jednotlivce v házené. Jedná se o jednoduché komplexy psychomotorických úkonů, jejichž cílem je splnění základních herních úkolů, a prováděny jsou pouze jednotlivcem, bez přímé pomoci spoluhráčů. V případě zapojení minimálně 2 hráčů hovoříme o herních kombinacích, v případě zapojení celého družstva o herních systémech. Herní činnosti jednotlivce dělíme podle vztahu k míči na útočné činnosti jednotlivce s míčem, bez míče a dále na obranné činnosti jednotlivce. (Jančálek, Táborský & Šafaříková, 1989) V této práci se zaměříme pouze na útočné činnosti jednotlivce s míčem. Pohybový základ pro herní činnosti jednotlivce jsou přirozené pohyby jako postoje, starty, běhy, skoky, pády, zastavování, hody míčem a údery do míče. Pro úspěšné provedení herních činností jednotlivce je zapotřebí mít dostatek vlastností. Nedostatek jedné vlastnosti může být částečně nahrazena jinou vlastností na vyšší úrovni. U každé herní činnosti jednotlivce se hodnotí účel, fyzická stránka, která vypovídá o množství vynaložené energie, taktická stránka, která říká, jestli je činnost vzhledem k situaci vhodně zvolená, hodnotí se také volní a morální stránka. (Jančálek, Táborský & Šafaříková, 1989)

Mezi útočné herní činnosti jednotlivce s míčem patří:

- a) přihrávání
- b) uvolňování útočníka s míčem
- c) střelba

Do této kategorie patří i útočné činnosti brankáře, které pro nás v této práci nejsou podstatné. (Jančálek, Táborský & Šafaříková, 1989)

Mezi individuální taktické úkoly útočníka patří uvolnit se pro přihrávku, chytit míč, přihrát spoluhráči nebo se uvolnit kolem soupeře a vytvořit si výhodné střelecké postavení. (Lund & Späte, *Teaching handball at school*. [ online ], c. 2012)

### 2.5.1 Přihrávání

(Tůma & Tkadlec, 2002) uvádí, že se jedná o nejfrekventovanější herní činnost jednotlivce s míčem.

K této činnosti patří kromě přihrávky taky chytání, sbírání míče a držení míče. Chytání a přihrávka jsou herní činnosti, které se ve hře vyskytují nejčastěji, také chyby

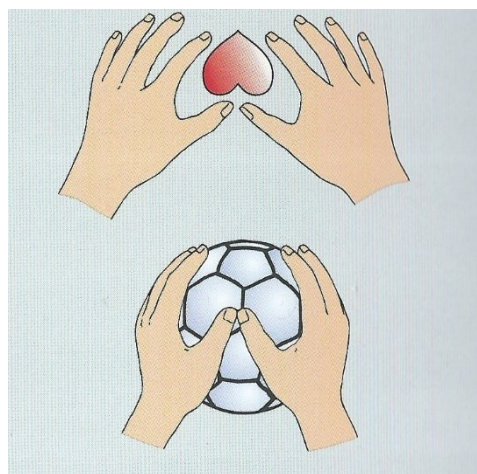


při chytání a přihrávání míče jsou nejčastější příčinou ztráty míče.(Šafaříková & Táborský 1986)

### *Chytání míče*

Nejčastěji se používá vrchní chytání obouřuč a hráč chytá míč do polohy na hrudi. Pokud míč letí na hráče ve výšce pod úroveň pasu, použijeme spodní chycení obouřuč. Míč letící mimo dosah obou paží se chytá jednoruč s pomocí druhé ruky. Ve výjimečných případech lze použít chytání jednoruč. Po chycení míče následuje uvolnění s míčem, přihrávka nebo střelba. (Šafaříková & Táborský, 1986)

První úkol, který žáci budou plnit, je vrchní chytání obouřuč. Při vrchním chytání obouřuč je potřeba natočit trup směrem, odkud letí míč, a tím se hráči umožní natáhnout paže směrem k letícímu míči. Dlaně směřují dopředu, prsty jsou vějířovitě roztaženy a palce s ukazováký směřují k sobě. Při dotyku míče bříšky prstů se paže pokrčí v loktech a tím dojde k tlumení míče. Nejčastější chybou je, že ruce nejdou vstříc míči. (Tůma & Tkadlec, 2002) Hráč by měl chytat míč před sebou v úrovni očí. (Curelli & Landuré, 1996)



Obrázek č. 1: Správné chytání obouřuč (Lund & Späte, *Teaching handball at school*. [ online ], c. 2012)

### *Přihrávka*

Jedná se o dopravení míče pomocí hodů, odbití nebo předání svému spoluhráči. (Jančálek, Táborský & Šafaříková, 1989)

Přihrávku dělí Jančálek, Táborský & Šafaříková (1989) podle několika kritérií:

- a) podle zapojených paží na obouruč a jednoruč (levoruč, pravoruč)
- b) podle délky dráhy letu na krátkou a dlouhou
- c) podle tvaru dráhy letu na přímé, obloučkem nebo odrazem od země
- d) podle směru vzhledem k útočníkovi (vpřed, stranou, vzad)
- e) podle činnosti přihrávajícího (v klidu, běhu nebo ve výskoku)

Přihrávka musí být přesná a přiměřeně prudká. Hráč se snaží přihrávat do úrovně spoluhráčova hrudníku. Základní přihrávkou je vrchní přihrávka jednoruč. S vrchní přihrávkou jednoruč a jejími obměnami si hráči vystačí ve většině herních situací (přibližně z devadesáti procent). Správným ovládnutím vrchní přihrávky jednoruč se vytvoří předpoklady pro dobrou střelbu. (Šafaříková & Táborský, 1986) Proto úkolem pro žáky nebude přihrávka, ale střelba. V zahraniční literatuře (Curelli & Landuré, 1996) se dočteme, že umět správně přihrát je prioritou házené a pro družstvo, které dobře přihrává, je pravděpodobnější výhra, neboť mají míč v držení.

Podle Tůmy & Tkadlece, 2002 je odpovědnost za úspěšné provedení přihrávky přisuzována hráči, který přihrává. Jenže přihrávání je záležitostí obou hráčů, kdy i hráč, ke kterému přihrávka míří, musí vytvořit vhodnou situaci, aby přihrávajícímu umožnil přihrávku zrealizovat.

### **2.5.2 Uvolňování útočníka s míčem**

Jančálek, Táborský & Šafaříková (1989) a Tůma & Tkadlec (2002) uvádějí jako cíl uvolňování útočníka s míčem odpoutat se od obránce a vytvořit si vhodné postavení pro střelbu nebo přihrávku.

Je možné uplatňovat různé způsoby uvolnění s míčem. Hráč by měl být schopen se uvolnit s míčem podle aktuální herní situace. Útočník může při uvolňování s míčem použít maximálně tři kroky. Chytne-li útočník míč ve vzduchu, tak po dopadu na jednu nebo obě nohy může v souladu s pravidly udělat ještě tři kroky. Proto se v házené vyskytuje kromě jedno-, dvoj- nebo trojtaktu i čtyřtakt. Při uvolňování s míčem je důležité si krýt míč před soupeřem. Za výhodnější se považuje uvolnění útočníka s míčem na stranu střelecké ruky, ale jen pokud si tím nezhorší útočník střelecký úhel. (Tůma & Tkadlec, 2002)

Uvolňování útočníka s míčem rozlišujeme podle způsobu provedení (Jančálek, Táborský & Šafaříková, 1989) na:

- a) uvolňování s míčem v držení jednoruč nebo obouruč:

krok, výkrok, dvojtakt, trojtakt, čtyřtakt

- obrátku, kde útočník se otáčí kolem svislé osy a využívá ji nejčastěji pivot (Tůma & Tkadlec, 2002)

- výskok

b) uvolňování s vedením míče:

- jednoúderový, dvouúderový a víceúderový podle počtu úderů míče o zem

- vysoký, střední a nízký podle výšky odrazu míče

Uvolňování s držením míče se uplatňuje před uvolňováním s vedením míče, neboť když hráč drží míč pevně, nemusí jej kontrolovat očima a to mu usnadní orientaci na hřišti a provádění dalších pohybů. Pokud útočníkovi nebrání soupeř v pohybu, uvolňuje se vždy po nejkratší možné dráze. (Šafaříková & Táborský, 1986)

Druhým úkolem, který budou žáci plnit, je **uvolňování útočníka s držením míče**. Správné provedení uvolňování se v literatuře uvádí pro praváky, leváci provádí tuto činnost s opačnými kroky. Dopad nalevo od obránce, následuje výkrok pravou vpravo od obránce a nakonec krok levou vpravo. Dopad vlevo se provádí s úklonem trupu vlevo se záměrem nalákat obránce do klamného směru a vyvést jej z rovnováhy. Uvolňování se provádí na nohou pokrčených v kolenou a váha těla je na přední části chodidel. Mezi nejčastější chyby patří široký postoj, který omezuje rychlost provedení, náznak doprovázen pouze výkrokem, nikoliv nakloněním trupu. Pokud hráč má skloněnou hlavu během uvolnění, není schopen sledovat obránce. Nutné je krýt míč před soupeřem a snažit se ho nemít v blízkosti obránce. Návčik způsobů uvolňování by se měl ze začátku provádět s pasivním obráncem a postupně dospět k návčiku uvolňování útočníka kolem aktivního obránce. (Tůma & Tkadlec, 2002)

### 2.5.3 Střelba

Cílem je dopravit míč do branky soupeře. Jedná se o činnost, která rozhodne o výsledku utkání, neboť družstvo, které vstřelí více branek, vyhrává. Vyšší úspěšnost střelby je při vyšší rychlosti, překvapivosti a umístění vstřeleného míče. Pokud je střílející hráč ve větší vzdálenosti od soupeřovy branky nebo má menší střelecký úhel, úspěšnost střelby se snižuje. Na úspěšnosti střelby se také podílejí činnosti, které ji předcházely, například uvolnění útočníka s míčem. Úspěšnost je závislá také na kvalitě soupeřova brankáře. (Tůma & Tkadlec, 2002)

Jančálek, Táborský & Šafaříková (1989) třídí střelbu v házené na:

- a) vrchní střelba jednoruč ze země, která se nejčastěji používá ve funkci spojek
- b) vrchní střelba jednoruč ve výskoku
- c) střelba v pádu je využívána z prostoru pivotů a při sedmimetrovém hodů (Tůma & Tkadlec, 2002). Ve starší literatuře se dočteme, že tato střelba byla realizována i z prostoru křídla, v dnešní době se už ale od ní upustilo.
- d) střelba v náskoku se využívá na nezformovanou obranu například při zakončování rychlého útoku, ale také při střelbě z křídla nebo pivotu. Tento způsob má nejvyšší procento úspěšnosti střelby.
- e) střelba v letu, kdy dochází k naskočení nad brankoviště. Tůma & Tkadlec (2002) doplňují, že po odhodu míče hráč dopadá na jinou část těla, než jsou chodidla.

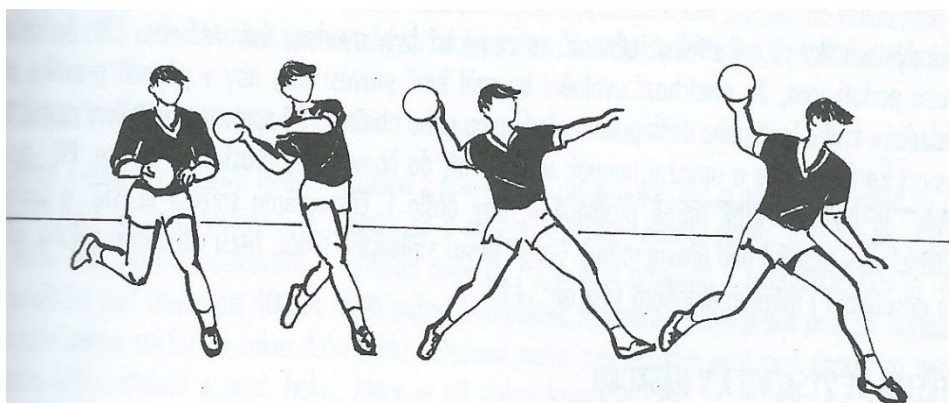
Posledním úkolem žáků bude **vrchní střelba ze země jednoruč**. Vrchní střelba ze země jednoruč se dělí na dvě fáze, a to na nápřah a odhod. Je nutné nezaměňovat tento hod s trčením míče jednoruč. Při vrchní střelbě ze země jednoruč jsou obě nohy ve styku s podložkou s jednou nohou vepředu. (Curelli & Landuré, 1996) Způsob provedení vrchní střelby jednoruč je podobný jako u přihrávky pouze s vynaložením větší síly, větší rychlosti hodů a intenzivnější práci zápěstí. (Jančálek, Táborský & Šafaříková, 1989) a (Bělka & Salčáková, 2013) Z tohoto důvodu je potřeba se zmínit o způsobu provedení vrchní přihrávky jednoruč. Opět uvádím popis tohoto provedení z pohledu praváka.

Základním předpokladem pro správnou přihrávku je schopnost hráče pevně držet míč v jedné ruce. (Curelli & Landuré, 1996) Při vrchní přihrávce jednoruč je míč veden do nápřahu v nejkratší možné dráze. Zapažím pravou paži s míčem, trup se pootočí za zapaženou paži. Váha těla je přenesena na pravou nohu. Pravá paže je mírně pokrčena v lokti a loket nám nesmí spadnout pod úroveň ramen. Odhod začíná vykročením levé nohy a protlačením pravého boku vpřed. Následně se protlačí pravé rameno vpřed a váha těla je přenesena na levou nohu. Odhod je ukončen švihem předloktí, ruky a prstů dopředu. (Šafaříková & Táborský, 1986) Způsob provedení vrchní přihrávky jednoruč se v literatuře u jednotlivých autorů neliší.

Tůma & Tkadlec (2002) navíc doplňují, že nejčastější chyby při střelbě ze země jednoruč je střelba ze souhlasné nohy (pravák z pravé) a pokud má hráč sloněnou hlavu, znemožní si vidět činnosti, které vykonává brankář.

Není však jednoduché provést ideální přihrávku nebo střelbu, tak jak se na první pohled zdá. Vyžaduje to zkušenosti a správnou techniku. Každý hráč se musí naučit správnou techniku a neustále se chtít zlepšovat. (Curelli & Landuré, 1996)

Dále souhlasím s Šafaříkovou & Táborským (1986) kteří dodávají, že při střelbě se nesmí překročit čára brankoviště, a radí útočníkovi překvapit svým způsobem střelby obránce i brankáře a pokud je spoluhráč ve výhodnějším postavení pro střelbu, přihráj mu.



Obrázek č. 2: Vrchní střelba ze země jednoruč (Tůma & Tkadlec, 2002)

Nácviku střelby je potřeba se důkladně věnovat. Začíná se nácvikem vrchní střelby ze země jednoruč, kde Bělka & Salčáková (2013) doporučují nejprve provádět střelbu z místa a potom v pohybu (1-3 kroky). Po správném zvládnutí techniky je možné střelbu nacvičovat z výskoku. Při nácviku střeleckého způsobu se nejdříve využívá nácvik bez soupeře, později proti brankáři, až nakonec proti aktivnímu obránci. (Šafaříková & Táborský, 1986)

Na jakou vzdálenost hráči střílí je potřeba určovat podle věku a osvojených dovedností žáka. U začátečníků se volí menší vzdálenost. U všech cvičení je nutné provádět správnou techniku hodu. Dále je možné cvičení různě obměňovat, například použitím reakčních a pěnových míčů. (Bělka & Salčáková, 2013)

## 2.6 Utkání

Herní činnosti jednotlivce jsou základ, ze kterého se vytváří dovednost hrát. (Jančálek, Táborský & Šafaříková, 1989)

Než se začne hrát utkání, je potřeba se seznámit s pravidly samotné hry, jak se smí hráči na hřišti pohybovat a co můžou a nemůžou s míčem dělat. (Curelli & Landuré, 1996)

Vyučovací jednotky, které jsou zaměřené na utkání, slouží učitelům k průběžnému prověření žáka, jak ovládá základní dovednosti a jak je schopen řešit herní úkoly. Utkání může být realizováno bez zásahu učitele, bez jeho instrukcí, ukázek a korekcí, nebo může jít o utkání, kdy jej učitel přerušuje a provádí ukázky nebo má pouze verbální poznámky. Za účelné se bere tvořit stálá družstva žáků během celého výukového programu. Způsobů jak žáky rozdělit je mnoho a ušetří se tím spousta času v následujících vyučovacích jednotkách. Dále se doporučuje sčítat výsledky za celý vyučovací program a zapojovat žáky (cvičící i necvičící) do funkce rozhodčích. Ze začátku působí jako pomocní rozhodčí, později už utkání rozhodují sami, ale pokud dojde k nejasnostem, rozhodne vždycky učitel. (Psotta & Velenský, 2009)

Utkání je pro žáky možnost změřit si své síly s ostatními, ukázat, kdo se lépe umí v utkání zorientovat a uplatnit to, co se během nácviku naučil. (Šafaříková, 1998)

Mezi základní herní úkoly v utkání házené patří získání míče v obraně, přemístění se na útočnou polovinu, kde je potřeba překonat soupeře, a vstřelit gól. Poté opět zahájit obranné činnosti, kde je naopak cílem zabránit soupeři vystřelit a dát gól (na začátečnické úrovni se doporučuje systém osobní obrany). (Šafaříková, 1998) Pro výzkum byly vybrány dovednosti vrchní chytání obouruč, uvolňování útočníka s držení míče a střelba ze země jednoruč, které se spolu se základy obranných činností jednotlivce (obsazování útočníka bez míče a s míčem) vyskytují v utkání nejčastěji a jsou nezbytným předpokladem, aby žáci mohli hrát utkání. Pořadí bylo zvoleno záměrně, neboť ve stejném pořadí tyto herní činnosti jednotlivce na sebe navazují i v utkání. (Šafaříková & Tůma, 1983) S těmito dovednostmi si žáci na začátečnické úrovni v utkání vystačí.

## 2.7 Didaktika házené

Didaktika se zabývá základní otázkou: Jak a co vyučovat? (Psotta & Velenský, 2009).

Cílem výuky házené ve školní tělesné výchově je osvojení herních činností, porozumění taktickým a technickým principům těchto činností a jejich praktické užití v herních podmínkách. (Psotta & Velenský, 2009)

Každý cyklus by měl začínat úvodní vyučovací jednotkou, kde jsou žáci hlavně informováni o sportovní hře a zahajují základní přípravu. U tříd méně výkonných nebo pouze u dívčích skupinek je možné úvodní vyučovací jednotku rozdělit do dvou. Pak navazuje první vyučovací jednotka, ve které se věnujeme samotnému utkání, v němž si žáci osvojí základní pravidla hry. Po zhruba dvou až třech prvních vyučovacích jednotkách je učitel schopen určit míru výkonnosti u žáků. Na jaké jsou žáci úrovni jak jednotlivci, tak jako družstvo v utkání. Na školách, které nemají dostatek prostoru na házenou, je vhodné zařazovat průpravné hry, v nichž se úkoly útočníků příliš neliší od házené (uvolňování s míčem a bez míče, přihrávání a dopravení míče do určitého prostoru). U obránců je důležité bránit útočníka, ať se nedostane tam, kam chce, a snažit se získat míč. Jak budou další vyučovací jednotky vypadat, rozhodují prostorové podmínky, počet žáků ve vyučovací jednotce, výkonnostní úroveň žáků a skutečnost, zda se jedná o chlapce nebo dívky, popřípadě smíšenou skupinu. Hochům se více líbí utkání. Dívky z počátku preferují nácvik herních dovedností, než se přesunou na samotné utkání. Poslední vyučovací jednotka bývá zpravidla kontrolní, v níž učitel hodnotí výkony jednotlivců v herních činnostech, které si na začátku stanovil jako cíl. Žáci se hodnotí mimo utkání, poté učitel posoudí, jak se jedinec projevoval v samotném utkání, a to je podkladem pro klasifikaci žáka. Pokud by měli žáci zvládnout provedení herních činností bez míče a s míčem, tak jak se žádá, musel by být mnohem větší prostor v hodinách tělesné výchovy (více vyučovacích jednotek). Dále je dokázáno, že žáci mnohem více prožívají, když dají gól nebo když zabrání soupeři při střelbě než pochvalu např. za správný postoj při přihrávce. Od toho se můžeme odrazit a zamyslet se nad tím, že pouze osvojování správné techniky herních činností u žáků není správné. Značně se totiž liší od situací v utkáních. Druhým extrémem však je, když učitel dá žákům míč, stručně vysvětlí pravidla, rychle si projedou základní herní činnosti, někdy je učitel jenom předvede a pak už řídí utkání. Jak by to mělo správně vypadat? Učitel

by měl mít na každou vyučovací jednotku stanoven cíl, a měl by být dostatečně připraven. Improvizace, malé zapojení učitele a jeho malá snaha, jsou nejhorší a házená žáky nezaujme. (Šafaříková, 1998)

Shrnutí, jaké didaktické chyby mohou při výuce podle Šafaříkové (1998) nastat:

- Herní činnosti jednotlivce se nacvičují zbytečně dlouho, neboť si učitelé myslí, že bez dokonale technicky zvládnutých herních činností jednotlivce, nemohou hrát utkání.
- Nebo naopak až moc upřednostňují utkání před nácvikem herních činností a myslí si, že se to žáci naučí v utkání. V této situaci může nastat problém, že se žáci naučí špatným návykům.
- Herní činnosti se nacvičují v netypických herních situacích. Proto se u žáků mohou při nácviku a v utkání objevit velké rozdíly.
- V každé třídě se pracuje s jinými žáky, určitě není v každé třídě výkonnost stejná. Učitel si s tím není schopen poradit a nepřizpůsobí obsah dané třídy na míru.

Při nácviku je potřeba dbát na to, aby se učební podmínky přizpůsobovaly co nejvíce podmínkám utkání. Herní úkoly v obraně se podle (Psotty & Velenského, 2009) mají nacvičovat v poměru 1:2 nebo 1:3. Jelikož jsou útočné úkoly náročnější, neboť se provádějí s míčem, tak obranné úkoly můžeme začít řešit až poté, co žáci zvládnou alespoň trochu plnění útočných úkolů. Z tohoto důvodu jsme se zaměřili v této práci pouze na útočné činnosti jednotlivce.



## 2.8 Cíle a úkoly práce

Cílem práce je kvalitativní hodnocení úrovně základních házenkářských dovedností (chytání míče, uvolňování útočníka s držením míče a střelba ze země) a následné porovnání těchto dovedností mezi žáky 2. stupně dvou základních škol.

K dosažení cíle je zapotřebí splnit následující úkoly:

1. Provést selekci sledovaných dovedností
2. Stanovit kritéria pro kvalitativní hodnocení vybraných dovedností
3. Shromáždit kvantitativní údaje o obsahu výuky TV (se zřetelem na házenou) ve sledovaných třídách
4. Provést kvalitativní hodnocení sledovaných dovedností
5. Pokusit se o analýzu vztahů zjištěných dat
6. Formulovat závěry a případně doporučení

## 2.9 Hypotéza

Z informací získaných v teoretické části vyvozujeme tuto hypotézu:

**Hypotéza:**

Žáci s pravidelnou výukou formou nácviku a utkání v házené ovládají herní činnosti jednotlivce v házené na vyšší úrovni než žáci s výukou pouze formou utkání.

## **3 METODOLOGICKÁ ČÁST**

### **3.1 Výzkum**

Jeho účelem je nashromáždění dat a informací pro analýzu, které je možné následně využít například k formulaci nových hypotéz a teorií. (Rychtecký & Fialová, 1998)

Metody zkoumání dělí Skalková (1983) na metody empirického získávání (shromažďování dat) a na metody teoretického poznávání, zpracování informací.

Pomocí empirických metod klasifikujeme, analyzujeme. Jedná se o metody pozorování, rozhovoru, dotazníku a testování.

#### **3.1.1 Výzkumná metoda**

Pro svůj výzkum jsem si vybrala metodu pozorování. Jedná se o nejfrekventovanější metodu, která se používá při zjišťování základních proměnných ve výchovně-vzdělávacím procesu. Objektem pozorování může být žák nebo učitel. Je to subjektivní metoda a její výsledky závisí na pozorovateli. Metoda pozorování je proces, při němž pozorovatel přiřazuje hodnotu podle určité škály a z hlediska stanoveného záměru. V tomto výzkumu hodnotíme pouze způsob provedení herní činnosti jednotlivce. Tato metoda má jednu velkou nevýhodu a tou je nemožnost vyloučení subjektivního přístupu. (Rychtecký & Fialová, 1998)

## **3.2 Diagnostika základních pohybových dovedností**

Diagnostika je v podstatě hodnocení. Základem je ohodnotit zjištěný stav zkoumaného jevu, nebo změny vývoje vzhledem k normě. (Jančálek Táborský & Šafaříková, 1974)

V praxi jsou uplatňovány dva základní přístupy. První, který je zaměřen na měření výkonu, a druhý, který se zabývá provedením daného pohybu. U prvního přístupu se využívají motorické testy a testuje se tím například rychlost běhu, délka skoku, délka hodů. U druhého se používá škálování založené na pozorování a zhodnocení průběhu. (Cuberek & Měkota, 2007) Jančálek, Táborský & Šafaříková (1974) se liší v terminologii a používají techniku posuzování, která je založena na pozorování, kdy dochází k přiřazení hodnoty současně s pozorováním hráče.

Pohybový projev u dětí se obvykle porovnává se vzorem a zkoumá se, jak moc se blíží vyzrálé pohybové dovednosti. (Cuberek & Měkota, 2007)

### **3.2.1 Posuzovací škály**

Technika škálování je založena na přímém pozorování a hodnocení pohybového projevu žáka jedním, lepší je však více experty, jako jsou trenéři, rozhodčí apod. Výsledky se umísťují do předem připravených škál. (Cuberek & Měkota, 2007)

Validní posouzení nám zajistí dobře zkonstruovaná posuzovací škála a zároveň kvalifikovaní pozorovatelé, kterých by neměl být menší počet než dva. (Cuberek & Měkota, 2007). Tedy při rozšíření počtu pozorovatelů a použití posuzovacích škál se můžeme pokusit o zobjektizování. (Rychtecký & Fialová, 1998)

### 3.3 Charakteristika sledovaných souborů

V této bakalářské práci je cílem porovnat dvě základní školy, konkrétně žáky 7. třídy, kteří jsou ve věku 12-13 let. Počet testovaných žáků předpokládám okolo 20. Třídy mají většinou 25 žáků a v tělesné výchově se musí počítat s nemocí, se zraněním, nebo se zapomenutým cvičebním úborem. Pro srovnání byla vybrána základní škola, kde je výuka házené zařazována pravidelně, a škola, kde se výuka házené vyskytuje minimálně. Za minimální výskyt se považují přibližně 3 vyučovací jednotky z celkových 40 během jednoho školního roku.

Výzkum byl schválen etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem 66, viz příloha č. 1. Svým podpisem souhlasili s výzkumem ředitelé obou škol a od žáků jsem obdržela informované souhlasy podepsané jejich zákonnými zástupci (vzor viz příloha č. 2)

#### 3.3.1 1. Soubor

První škola, o kterou se jedná, je ZŠ Lyčkovo náměstí v Praze. Žáci 7. třídy mají tělesnou výchovu 1x týdně 90 minut. Z důvodu nevhodné tělocvičny ve škole, kterou využívají převážně žáci I. stupně, se žáci z II. stupně musejí přesouvat na vedlejší školu, kde mají k dispozici 2 tělocvičny a venkovní areál, jehož součástí je běžecký ovál 200 m a hřiště na sportovní hry. Přesun žáků a doba na převlečení zabere spoustu času a reálně mají na tělesnou výchovu 65 minut čistého času. V tělocvičnách jsou k dispozici běžná náradí používaná v tělesné výchově (žíněnky, lavičky, koza apod.). Většinu náčiní si učitelé musí přinášet. Výuka tělesné výchovy není rozdělena na dívky a chlapce. Výuka probíhá smíšeně.

V 6. třídě se tito žáci věnovali základům atletiky (běh, odrazová cvičení - skoky, hod míčkem) a gymnastiky. Věnovali se sportovním hrám jako je vybíjená a přehazovaná (hod volejbalovým míčem přes síť) a základům z fotbalu. V 7. třídě se věnují gymnastice, atletice a ze sportovních her je to florbal, basketbal (vedení míče, přihrávka), kopaná, volejbal / přehazovaná. Házené se věnují 3 z celkových 40 vyučovacích jednotek během jednoho školního roku.

Ve třídě je 26 žáků, dva žáci byli necvičící a výzkumu se zúčastnilo 20 žáků, z toho 12 chlapců (60 %) a 8 dívek (40 %).

### 3.3.2 2. Soubor

Druhá škola je FZŠ prof. O. Chlupa a má k dispozici dvě tělocvičny a navíc dvě venkovní hřiště vhodná pro házenou, bohužel bez branek. Žáci mají 1x týdně 90 minut, kdy jsou rozděleni na dívky a chlapce. Každou skupinu vede jiný vyučující se stejným obsahem hodiny, který je dopředu dohodnutý, aby měl shodné výstupy. V zimě, kdy se může stát, že je k dispozici pouze jedna tělocvična, probíhá výuka smíšeně.

Na této škole se v 6. ročníku žáci seznamují se všemi sportovními hrami, které navazují na soutěže pořádané městskou částí mezi jednotlivými školami. Od miniházené se přechází k házené, od barevného volejbalu k odbíjené, pokračuje se v gymnastice, kdy se soutěží ve skoku přes švihadlo. V plánu je mimo jiné ringo, košíková, futsal, nohejbal a softball. Základem podzimní výuky je atletika včetně skoku dalekého a vysokého, techniky běhu, krátkých a středně dlouhých tratích a hodů granátem nebo vrhu koulí. V 7. ročníku se tyto základy doplňují o náročnější aktivity a dochází k jejich zkvalitňování a zrychlování. Házené se žáci věnují přibližně každý druhý týden, tedy 20 vyučovacích jednotek, ale pouze z 50 % celé vyučovací jednotky. Vychází to tedy na 10 z celkových 40 vyučovacích jednotek během jednoho školního roku.

V této třídě je 26 žáků, jedna dívka necvičila a výzkumu se zúčastnilo 22 dětí z toho 10 chlapců (45,5 %) a 12 dívek (54,5 %).

### 3.4 Průběh výzkumu

Žáci budou posuzováni při plnění třech úkolů. U každého úkolu zvlášť budou pozorováni a ohodnoceni dle hodnotící škály. Jedná se o kvalitativní hodnocení. Žáky budou hodnotit tři nezávislí pozorovatelé, abychom vyloučili jednostranný pohled. Pozorovatelé budou předem seznámeni s kritérii a technologií pozorování a záznamu.

Žáci budou s každým úkolem předem dopodrobna teoreticky seznámeni. Bude jim i předvedena praktická ukázka správného provedení. Následně žáci dostanou 10 minut prostor pro vyzkoušení si samotných úkolů a další čas pro zkoušení budou mít během doby, kdy nebudou momentálně hodnoceni. Žáci budou upozorněni na hodnotící kritéria u každého úkolu. Budeme sledovat a hodnotit žáky jednotlivě a anonymně, neboť pro dosažení cíle nás bude zajímat třída jako celek, ne jednotlivci. Body, které žáci získají, jim nebudou řečeny, aby nedošlo k ovlivnění hodnocení u ostatních

pozorovatelů. Až po ukončení hodiny tělesné výchovy je možné žákům sdělit jejich výsledky. Podrobnější informace o hodnocení budou popsány u konkrétních úkolů.

### **3.4.1 Pozorovatelé**

Žáky budou hodnotit tři pozorovatelé. Prvním je autorka této bakalářské práce, která hrála házenou od dětského věku a v budoucnu by se chtěla k házené vrátit jako trenérka. Druhým pozorovatelem je aktivní hráč házené nejvyšší mužské soutěže v České republice Patrik F. (Dukla Praha, KH Kopřivnice) a posledním pozorovatelem je Jan P., který hrál aktivně házenou od mini žáků v HC Zubří až po nejvyšší mužskou soutěž v týmu HC Dukla Praha. Během své kariéry byl v reprezentačních výběrech dorostenců a juniorů. Svou trenérskou kariéru začal v týmu HC Zubří u mini žactva a momentálně je hlavním trenérem B-týmu HC Dukla Praha.

### **3.4.2 Výběr míče**

Na házenou se používají míče různých velikostí. Pro nejmenší začátečníky jsou vhodné pěnové míče. Míče velikosti 1 používají žákyně od 8 do 14 let a žáci od 8 do 12. Dále se používají ještě míče velikosti 2 a 3. V kategorii žen se míč velikosti 3 nepoužívá. Je důležité si uvědomit, že žáci potřebují mít míč vhodné velikosti, odpovídající velikosti jejich dlaně, aby se mohli naučit správně ovládat míč. Pro rychlejší zvládnutí techniky hodů se doporučuje i menší velikost míče. (Lund & Späte, *Teaching handball at school*. [ online ], c. 2012)

Všechny úkoly budou plnit žáci s míčem na házenou velikosti 1, který mají obě školy, kde bude výzkum probíhat, k dispozici.

## 3.5 Hodnotící škály a popis jednotlivých úkolů

### 3.5.1 Úkol číslo 1- Přihrávání- vrchní chytání obouruč

*Popis úkolu:*

Žáci stojí naproti sobě ve vzdálenosti 6 metrů a navzájem provádějí vrchní přihrávku jednoruč. Budeme se snažit zajistit žákům při plnění úkolu stejné podmínky. Proto pokud jeden žák nezvládá přihrávání jednoruč a tím neumožňuje správné chytání míče svému spolužákovi, vždy bude připraven pomocník, který v tomto případě méně zdatnějšího žáka zastoupí.

*Pravidla:*

Úkol provádí do doby, než budou přerušeni pozorovateli.

*Hodnocení:*

Při vrchním chytání obouruč jdou **ruce vstříc míči** (žák neustupuje) a při kontaktu rukou s míčem se paže pokrčí v loktech a dojde k **ztlumení míče**. Správné **chytání míče je na úrovni trupu do prstů**, kdy palce s ukazovákem tvoří srdce. Důležité je mít při chytání **otevřené oči a neuhýbat hlavou**, neboť z toho poznáme, zda má žák strach z letícího míče. Posledním kritériem je schopnost žáka udělat **si krok dopředu, popřípadě do strany, pokud přihrávka nesměřuje přímo na něj**.

*Poznámka:*

Při hodnocení se zaměříme na tučně označená hodnotící kritéria, přičemž nejdůležitější ze všech je, aby žák chytal míč na úrovni trupu do prstů, nikoliv do tzv. "koše". Pokud tento požadavek nesplňuje, nemůže získat více než 1 bod. Hodnotit budeme podle následující hodnotící škály.

Tabulka č. 1: Hodnotící škála vrchní chytání obouruč

Hodnotící stupeň (body)	Verbální popis
5	Žák zvládá všechna hodnotící kritéria
4	Žák zvládá 4 hodnotící kritéria
3	Žák zvládá 3 hodnotící kritéria
2	Žák zvládá 2 hodnotící kritéria
1	Žák nezvládá chytání míče do prstů (chytá do "koše")

### 3.5.2 Úkol číslo 2 - Uvolňování s držením míče

*Popis úkolu:*

Testovaný hráč dostává od pomocníka přihrávku do běhu a musí se uvolnit s držením míče kolem pasivního obránce v rámci pravidel házené.

*Pravidla:*

Žák má 2 pokusy, které následují bez větší časové prodlevy ihned po sobě. Pokud pozorovatelé nemají v hodnocení jasno, můžou si ještě od žáka vyžádat 3 pokus.

*Hodnocení:*

Žáci smí udělat **počet kroků jen v souladu s pravidly** házené. Hlava by měla být nahoře a žák by se měl **dívat před sebe**, aby viděl obránce. Musí si **míč chránit před obráncem**, aby mu jej obránce nesebral. Správné je **provedení na pokrčených kolenech** (příliš napjaté nohy jsou špatně). **Uvolnění by mělo doprovázet náznak do opačného směru** (trupem) a **plynulost provedení**.

*Poznámka:*



Tento úkol považují pro žáky za nejtěžší, hlavně pro žáky ze školy, kde výuka házené v rámci tělesné výchovy často neprobíhá. Za nejdůležitější považují počet kroků v souladu s pravidly házené, neboť chybný počet kroků vede v utkání ke ztrátě míče. Pokud se žák opakovaně dopouští chybného počtu kroků, nemůže získat lepší hodnocení než 1 bod. Za důležité také považují mít hlavu nahoře. Pokud žák tento požadavek nesplňuje, nemůže být ohodnocen více body, než jsou 2. Hodnotit budeme podle následující hodnotící škály.

Tabulka č. 2: Hodnotící škála uvolňování s držení míče

Hodnotící stupeň (body)	Verbální popis
5	Žák zvládá 5 a více hodnotících kritérií
4	Žák zvládá 4 hodnotící kritéria
3	Žák zvládá 3 hodnotící kritéria
2	Žák zvládá 2 hodnotící kritéria (počet kroků v souladu s pravidly a hlavu má nahoře, aby mohl vidět obránce)
1	Žák neprovádí správný počet kroků

### 3.5.3 Úkol číslo 3 - Vrchní střelba ze země jednoruč

*Popis úkolu:*

Žák v libovolné vzdálenosti od brankové čáry (pokud není v tělocvičně branková čára, tak ze vzdálenosti 6 m) provádí po trojtaktu vrchní střelbu jednoruč ze země na florbalovou branku (ve většině škol nemají v tělocvičně házenkářskou branku).

*Pravidla:*

Žák má 3 pokusy, které následují bez větší časové prodlevy ihned po sobě.

*Hodnocení:*

Při hodnocení se zaměříme na **plynulost provedení**. Nejdůležitější je, aby prováděli vrchní střelbu jednoruč v **postavení s nesouhlasnou nohou vpředu**. Je potřeba v náprahové i odhodové fázi mít **loket nad úrovní** ramene a správně sklopené zápěstí v době, kdy míč opouští ruku. Důležité je, aby **dráha letu míče byla přímá**. Dalším hodnotícím kritériem bude **úspěšnost střelby**. Střelba musí být umístěna do branky, kde za úspěšné budeme považovat, pokud se žák trefí třikrát ze tří pokusů. Za úspěšnou střelbu považujeme pouze stoprocentní úspěšnost, neboť hodnotíme technickou stránku, a jelikož v brance není brankář, tak je předpokladem, že hráč, který ovládá střelbu, se bez problému trefí. Navíc na něj nepůsobí deformační faktor v podobě brankáře nebo obránce a může se tak plně soustředit na trefení branky.

*Poznámka:*

Při hodnocení se zaměříme na tučně označené hodnotící kritéria. Za základní a nejdůležitější považujeme střelbu s nesouhlasnou nohou vpředu. Pokud žák tento požadavek nesplňuje, nemůže dosáhnout na lepší hodnocení než 1 bod. Dále je nutné, aby při střelbě měl žák loket nad úrovní ramene. Pokud tento požadavek nesplňuje, nemůže dosáhnout lepšího hodnocení, než jsou 2 body.

Tabulka č. 3: Hodnotící škála střelba ze země jednoruč

Hodnotící stupeň (body)	Verbální popis
5	Žák zvládá všechna hodnotící kritéria
4	Žák zvládá 4 hodnotící kritéria
3	Žák zvládá 3 hodnotící kritéria
2	Žák zvládá 2 hodnotící kritéria (střelba s nesouhlasnou nohou vpředu a loket nad úrovní ramene)
1	Žák nezvládá vrchní střelbu jednoruč ze země s nesouhlasnou nohou vpředu.

## 3.6 Analýza dat

K analýze dat využijeme statistickou veličinu modus.

### 3.6.1 Vyhodnocení

Pro hodnocení žáků použijeme numerickou škálu. Žáka budeme hodnotit body 1-5, kde 5 je nejlepší (pozitivní výsledek) a 1 nejhorší (negativní výsledek). U každého stupně škály máme k dispozici i jeho verbální charakteristiku. Každý žák bude hodnocen třemi pozorovateli, tedy obdrží 3 různé, nebo stejné body. Výsledkem hodnocení každého žáka bude hodnota, která se vyskytla dvakrát nebo třikrát. V případě, že každý pozorovatel oboduje žáka jinou hodnotou, výslednou hodnotou bude medián (tedy hodnota, která se nachází uprostřed). Celkové hodnocení třídy provedeme tak, že určíme modus a budeme porovnávat, jestli je modus na základní škole s výukou házené vyšší a o kolik stupňů se liší.

### 3.6.2 Modus

Jedná se o hodnotu, která se v souboru dat vyskytuje nejčastěji, má tedy největší četnost. Modus není závislý na naměřených extrémních hodnotách. Jeho nevýhodou je, že jeho určování má smysl, pouze u tzv. jednovrcholového rozdělení, tedy pokud má pouze jedna hodnota nejvyšší četnost. Pokud získaná data jsou dvou-, nebo vícevrcholové, určování modu nemá smysl. (Chráška, 2007)

Pokud by vyšly ve výzkumu dvou- nebo vícevrcholové výsledky, použijí k vyhodnocení aritmetický průměr.

## 4 VÝSLEDKOVÁ ČÁST

### 4.1 Výsledky ZŠ Lyčkovo náměstí

V následující tabulce jsou uvedeny výsledky dovedností žáků ze ZŠ Lyčkovo náměstí. K těmto výsledkům jsme dospěli na základě hodnocení jednotlivých pozorovatelů (viz příloha č. 3, 4 a 5). V prvním sloupci je uvedeno pohlaví žáků, v druhém sloupci jsou uvedena čísla žáků, na základě kterých jsme je hodnotili, neboť jejich jména jsme neznali. V dalších sloupcích jsou uvedeny výsledné body, které žáci získali.

Tabulka č. 4: Výsledky ZŠ Lyčkovo náměstí

<b>Pohlaví</b>	<b>Pořadí</b>	<b>Chytání</b>	<b>Uvolňování</b>	<b>Střelba</b>
Muž	1	3	1	5
Muž	2	2	1	2
Muž	3	1	1	1
Muž	4	4	3	1
Muž	5	3	1	1
Muž	6	3	1	4
Muž	7	4	1	2
Muž	8	3	1	2
Muž	9	3	1	1
Žena	10	3	2	2
Žena	11	3	1	2
Žena	12	4	2	3
Žena	13	3	1	1
Žena	14	2	1	2
Muž	15	4	1	3
Muž	16	4	2	4
Žena	17	3	1	3
Žena	18	4	1	4
Žena	19	4	1	3
Muž	20	3	1	4

Pro přehlednost uvádím ještě tabulku, kde je uvedeno, kolik žáků dosáhlo jakého počtu bodů u jednotlivých dovedností.

Tabulka č. 5: Shrnutí výsledků ZŠ Lyčkovo náměstí

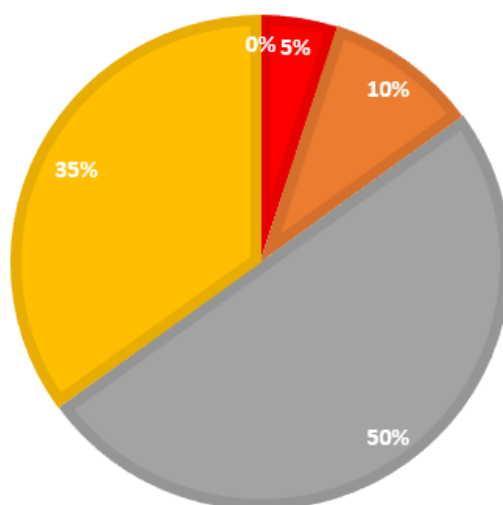
Počet bodů	Chtání	Uvolňování	Střelba
1	1 x	16 x	5 x
2	2 x	3 x	6 x
3	10 x	1 x	4 x
4	7 x	0 x	4 x
5	0 x	0 x	1 x

Výzkum byl na této škole realizován bez problémů a vše se stihlo během jedné vyučovací hodiny, tedy během 65 minut. Zkoumáno bylo 20 žáků ze 7. třídy. Z tohoto počtu bylo 12 chlapců a 8 děvčat. Na žácích bylo vidět, že některé dovednosti jsou pro ně úplně nové, jako například trojtakt a uvolňování s držením míče, což je viditelné u výsledků.

Na základě následujících grafů určím u každé dovednosti modus a aritmetický průměr pro případ, že by modus byl více vrcholový a výsledky by nešly pomocí modu jednoznačně určit.

## CHYTÁNÍ

■ 1 bod ■ 2 body ■ 3 body ■ 4 body ■ 5 bodů

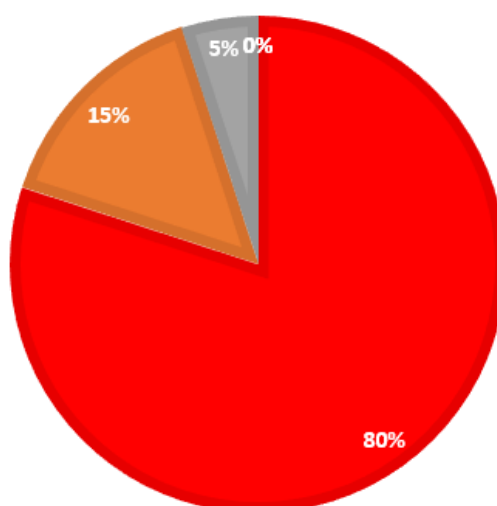


Graf č. 1: Vrchní chytání obouruč ZŠ Lyčkovo náměstí

Z grafu číslo 1 můžeme vyčíst, že při chytání míče dostalo nejvíce žáků **3 body** (50 %, tedy 10 žáků) a průměr u této dovednosti byl 3,15 bodu.

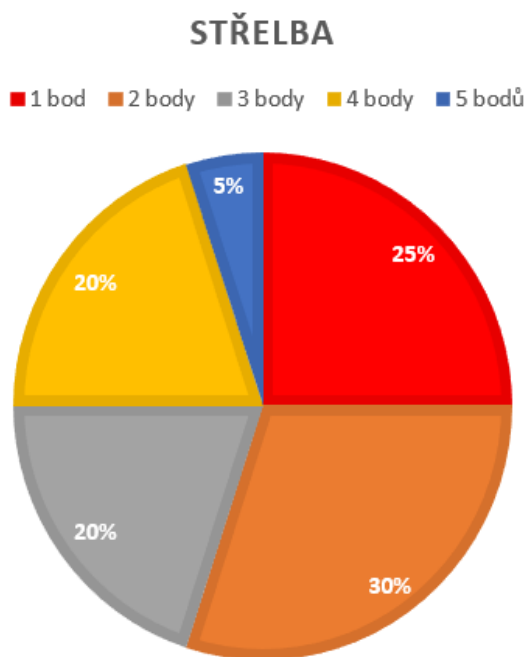
## UVOLŇOVÁNÍ

■ 1 bod ■ 2 body ■ 3 body ■ 4 body ■ 5 bodů



Graf č. 2: Uvolňování s držením míče ZŠ Lyčkovo náměstí

Při uvolňování útočníka s držením míče obdrželo nejvíce žáků **1 bod** (80 %, tedy 16 žáků) a průměr v této dovednosti byl 1,15 bodu.



Graf č. 3: Střelba ze země jednoruč ZŠ Lyčkovo náměstí

Nejvíce vyrovnaná byla u žáků střelba, kde nejvíce žáků obdrželo **2 body** (30 %, tedy 6 žáků). Průměr u této dovednosti byl 2,5 bodu.

#### 4.2 Výsledky FZŠ prof. O. Chlupa

V následující tabulce jsou uvedeny výsledky dovedností žáků z FZŠ prof. O. Chlupa. K těmto výsledkům jsme dospěli na základě hodnocení jednotlivých pozorovatelů (viz příloha č. 6, 7 a 8). V prvním sloupci je uvedeno pohlaví žáků, v druhém sloupci jsou uvedena čísla žáků, na základě kterých jsme je hodnotili, neboť jejich jména jsme neznali. V dalších sloupcích jsou uvedeny výsledné body, které žáci obdrželi.

Tabulka č. 6: Výsledky FZŠ prof. O. Chlupa

<b>Pohlaví</b>	<b>Pořadí</b>	<b>Chytání</b>	<b>Uvolňování</b>	<b>Střelba</b>
Muž	1	4	1	2
Muž	2	4	2	4
Muž	3	5	1	3
Muž	4	3	3	3
Muž	5	4	1	2
Muž	6	4	1	2
Muž	7	2	2	2
Muž	8	2	2	1
Muž	9	4	3	3
Muž	10	4	2	4
Žena	11	3	3	3
Žena	12	3	3	2
Žena	13	3	3	3
Žena	14	4	2	3
Žena	15	4	3	3
Žena	16	3	4	3
Žena	17	4	3	3
Žena	18	3	1	3
Žena	19	4	3	3
Žena	20	3	4	3
Žena	21	3	3	3
Žena	22	2	2	2

Pro přehlednost uvádím ještě jednu tabulku, kde je uvedeno, kolik žáků dosáhlo jakého počtu bodů u jednotlivých dovedností.

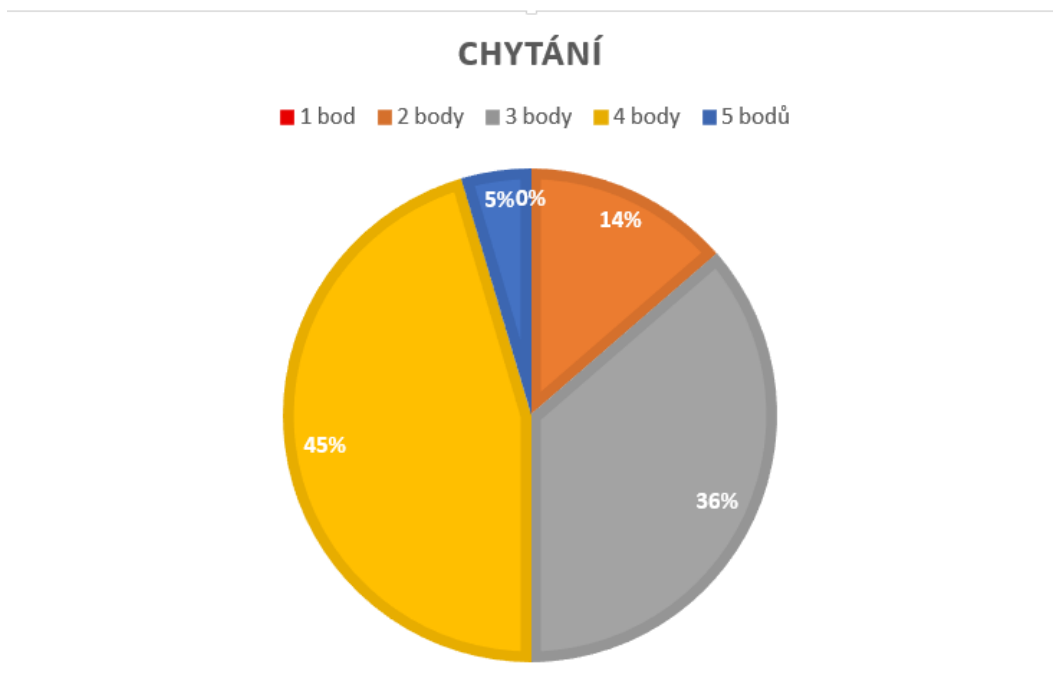


Tabulka č. 7: Shrnutí výsledků FZŠ prof. O. Chlupa

Počet bodů	Chytání	Uvolňování	Střelba
1	0 x	5 x	1 x
2	3 x	6 x	6 x
3	8 x	9 x	13 x
4	10 x	2 x	2 x
5	1 x	0 x	0 x

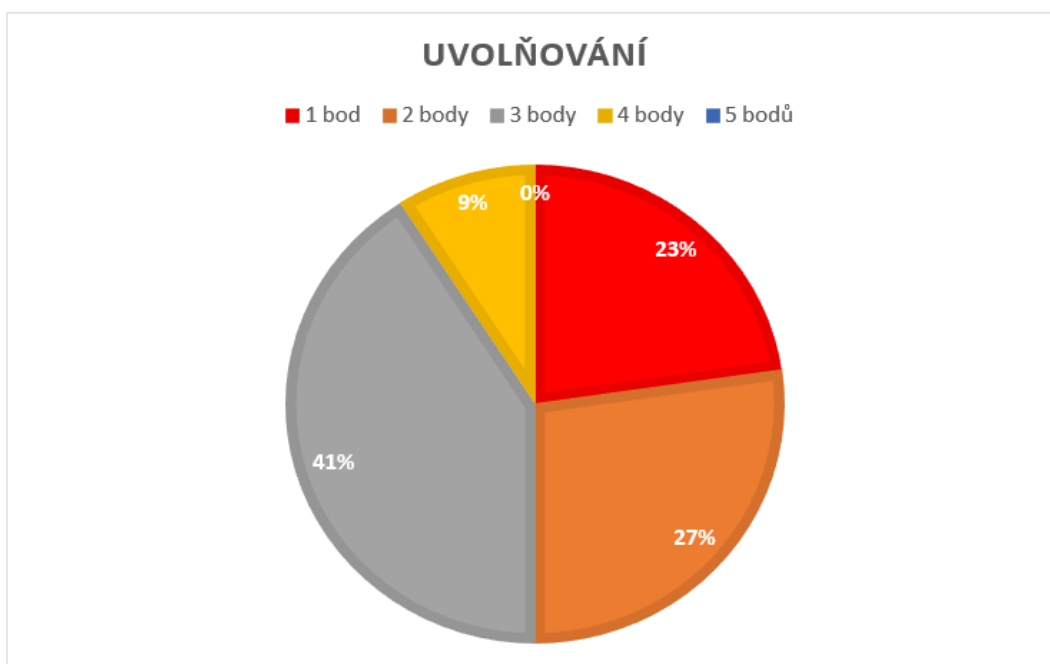
Výzkum probíhal na této škole podle plánu. Výzkumu se zúčastnilo celkem 22 žáků, z toho 10 chlapců a 12 dívek ze 7. třídy. Výzkum se bez problému stihl během spojených dvou vyučovacích hodin. Žáci tyto úkoly znali z hodin tělesné výchovy až na dovednost uvolňování s držení míče.

Na základě následujících grafů určím modus u každé dovednosti a aritmetický průměr, pro případ, že by modus byl více vrcholový a výsledky by nešly jednoznačně určit.



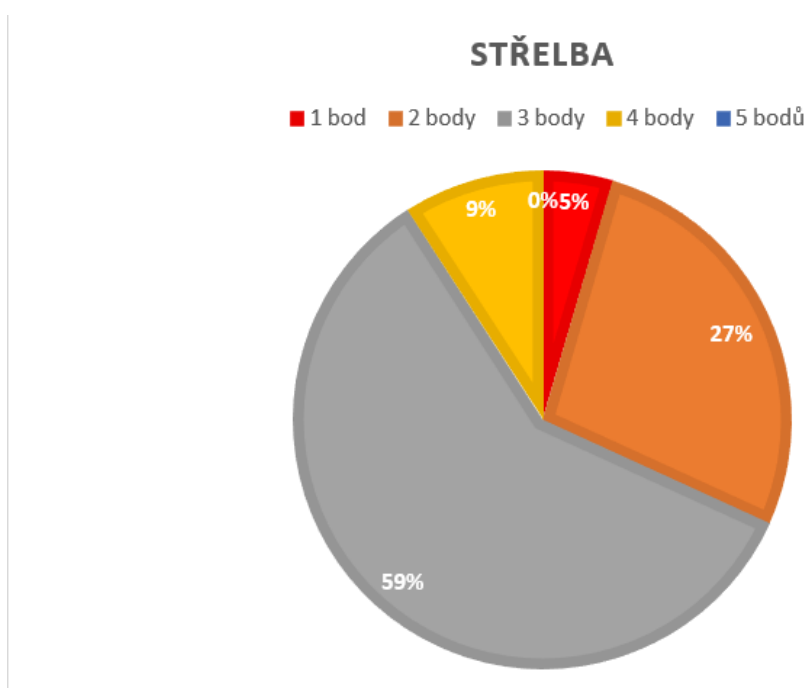
Graf č. 4: Vrchní chytání obouruč FZŠ prof. O. Chlupa

Z grafu číslo 4 plyne, že při chytání míče dostalo nejvíce žáků **4 body** (45 %, tedy 10 žáků) a průměr u této dovednosti byl 3,4 bodu.



Graf č. 5: Uvolňování s držení míče FZŠ prof. O. Chlupa

Při uvolňování útočníka s držení míče obdrželo nejvíce žáků **3 body** (41%, tedy 9 žáků) a průměr byl 2,36 bodu.



Graf č. 6: Střelba ze země jednoruč FZŠ prof. O. Chlupa

U posledního úkolu střelby obdrželo nejvíce žáků také **3 body** (59 %, tedy 13 žáků) a průměr u této dovednosti byl 2,72 bodu.

## 5 DISKUZE

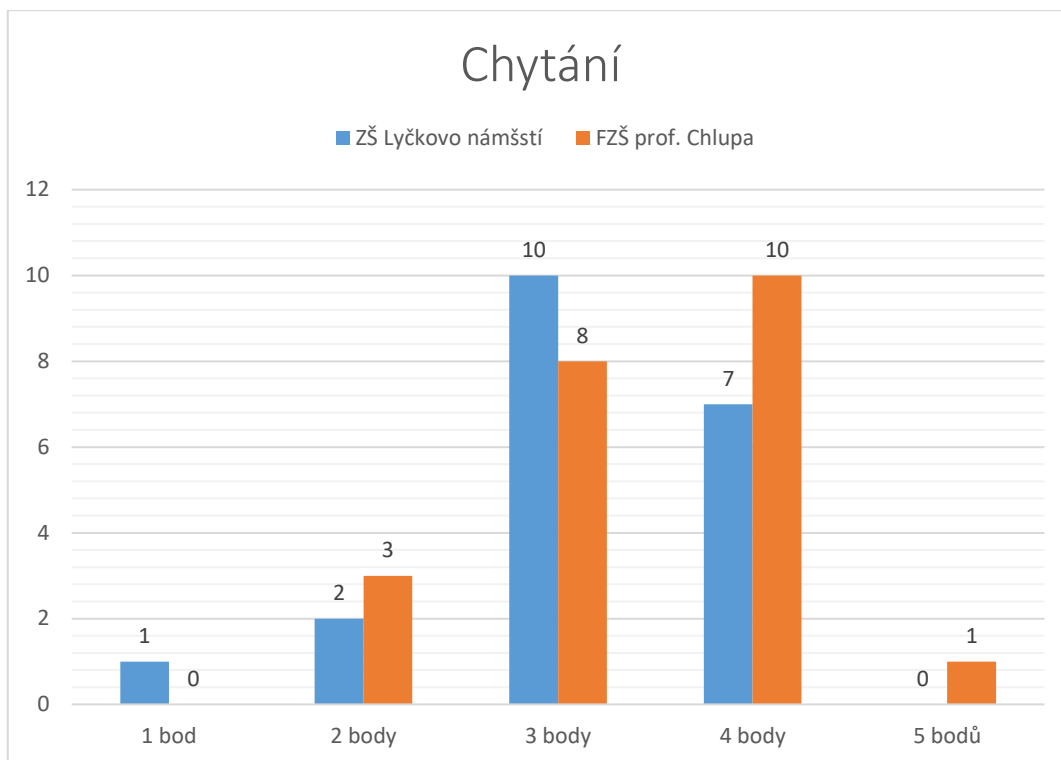
V diskuzi bych ráda shrnula výsledky výzkumu. Hodnocení prováděli tři pozorovatelé a při analýze dat nedocházelo k velkým rozdílům v hodnocení těchto pozorovatelů. Výsledky se nelišily více než o 1 bod. Z tohoto důvodu se domnívám, že hodnocení bylo provedeno kvalitně. Modus nám vyšel u všech výsledků jednovrcholový, proto nebylo potřeba použít aritmetický průměr.

Na FZŠ prof. O. Chlupa vyučuje tělesnou výchovu Mgr. Ondřej V., který je rovněž aktivní trenér u žen DHC Slavia Praha a u reprezentačního výběru ČR juniorek. Tato škola mi byla doporučena. Přiblížil mi jejich hodiny tělesné výchovy, jak často se házené věnují, a taky skutečnost, že ani jeden žák v této třídě nehraje aktivně házenou v nějakém klubu. Druhá ZŠ Lyčkovo náměstí se liší hlavně ve výuce házené. Učitelé tělesné výchovy jsou totiž specialisté hlavně na basketbal, florbal a atletiku. Proto je pochopitelné, že k výuce těchto sportů dochází nejčastěji.

Největším problémem u výzkumu bylo dostat od žáků podepsané informované souhlasy pro etickou komisi (viz příloha č. 2). I po mnoha připomenutích je žáci stále zapomínali. Osobně mi přišlo zbytečné muset mít od každého zákonného zástupce žáka podepsaný informovaný souhlas, když s výzkumem souhlasili ředitelé školy, kteří mají od rodičů k těmto akcím na začátku roku podepsané svolení, a jedná se o neinvazivní metodu. Žáci neměli s výzkumem žádný problém, když jsem jim vysvětlila cíl mé práce.

Výzkum by dosahoval větší kvality, pokud by bylo zkoumáno více základních škol, ale je složité najít více škol v jednom regionu, kde se pravidelně věnují házené jako na FZŠ prof. O. Chlupa, a také, aby se výrazně nelišily svým tematickým plánem, který může mít na dané dovednosti vliv.

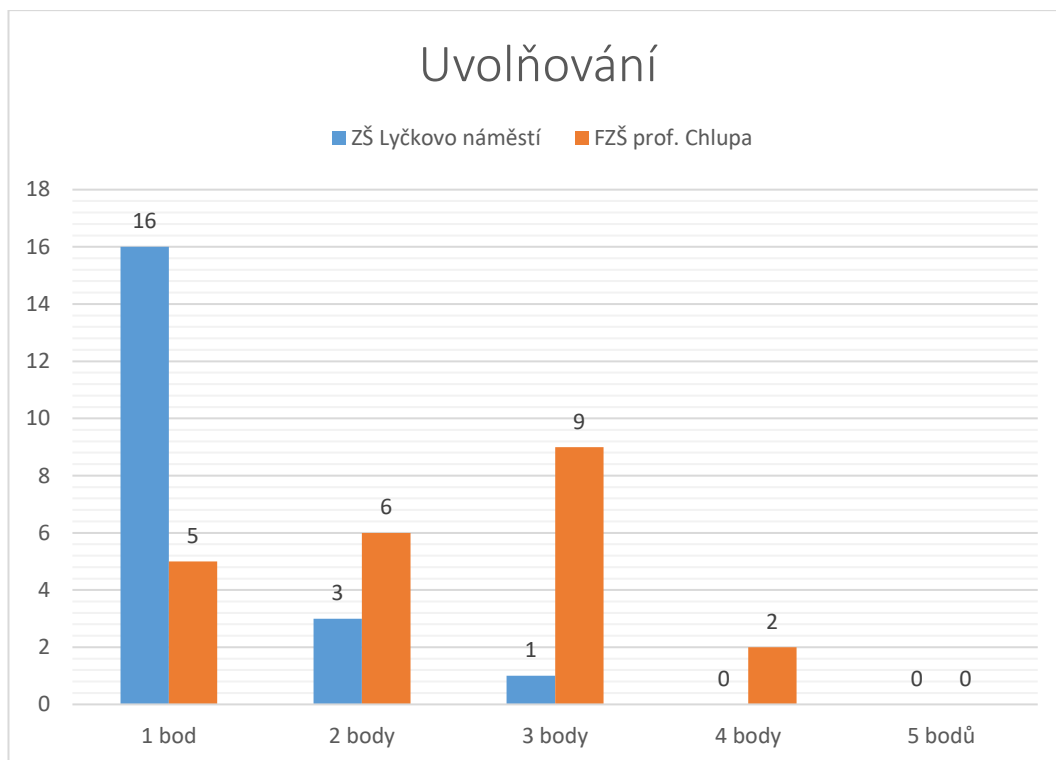
V následujících grafech můžeme vidět srovnání obou škol u jednotlivých dovedností zvlášť.



Graf č. 7: Porovnání vrchního chytání obouruč

U této herní činnosti jednotlivce můžeme vidět, že žáci na FZŠ prof. O. Chlupa obdrželi 4 body, tedy o stupeň lepší hodnocení než žáci na ZŠ Lyčkovo náměstí, kde většina žáků obdržela 3 body. Jelikož tato dovednost se využívá i při jiných sportovních hrách jako je basketbal, vybíjená, přehazovaná apod. (pouze s jinou velikostí míče) a v hodinách tělesné výchovy je hrají žáci na ZŠ Lyčkovo náměstí, tak jsme nepředpokládali, že by se výsledky na školách lišily ještě více. To může být důvodem dobrého hodnocení žáků na ZŠ Lyčkovo náměstí.

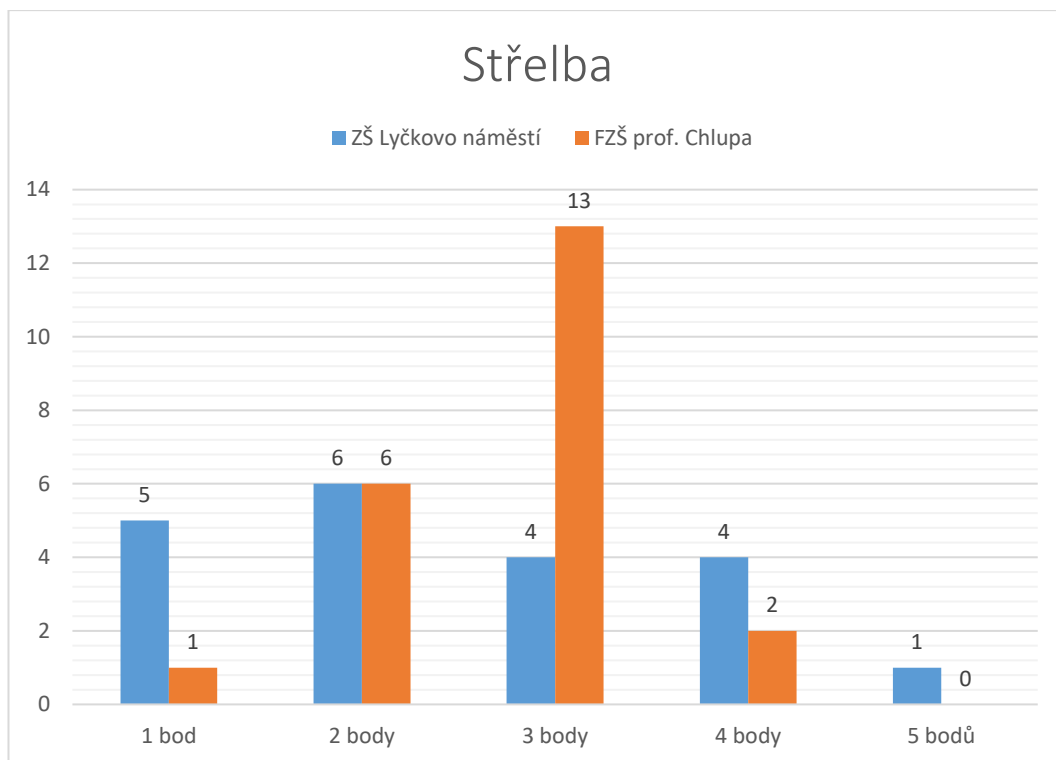
S tímto úkolem si žáci na obou školách věděli rady. Jedná se o základní dovednost, kterou by v jejich věku měli ovládat všichni. Žáci si měli přihrávat ve dvojici, ale jelikož ve třech případech žáci nebyli schopni přihrát svému spolužákovi jinam než na nohy, bylo potřeba tyto žáky vystřídat za kvalitnější, abychom se pokusili žákům při plnění úkolu zajistit co nejvhodnější podmínky. Hypotéza se u této dovednosti potvrdila.



Graf č. 8: Porovnání uvolňování s držením míče

Následující úkol byl naopak pro většinu žáků neznámý. Hlavně na ZŠ Lyčkovo náměstí viděla tuto dovednost většina žáků poprvé a to je patrné i z výsledků. Nelze ale žákům upřít snahu, právě naopak. I když tento úkol byl pro ně složitý, tak se ho snažili provést, jak nejlépe mohli. Důvodem, proč se žáci snažili, byla i vidina, že budou porovnáváni s jinou základní školou, a chtěli tak dosáhnout co nejlepších výsledků.

U této herní činnosti jednotlivce je výsledek žáků FZŠ prof. O. Chlupa dokonce o 2 stupně lepší, než výsledek žáků na ZŠ Lyčkovo náměstí, kde je výsledek 1 bod, protože zde převládá většina žáků nezvládá uvolňování útočníka s držením míče. Tyto výsledky jsem očekávala, neboť jde o koordinačně náročný úkol. Je pochopitelné, že žáci, kteří tuto dovednost nikdy nedělali, ji nebudou ovládat, protože se jedná o specifickou činnost pro házenou z důvodu trojtaktu, která se v jiných sportech nevyskytuje. Skutečnost, že nikdo z žáků nedosáhl na hodnocení 5 body, se dala rovněž předpokládat, neboť se nejedná o házenkáře, kteří by měli tuto dovednost dokonale zvládnout. Hypotéza se u této dovednosti potvrdila.



Graf č. 9: Porovnání střelba ze země jednoruč

Poslední úkol byl pro žáky zábavný, neboť víme, že žáci chtějí ze všeho nejvíce dávat góly. Na školách měla spousta žáků problém vystřelit ze země a měli nutkání při střelbě vyskočit. Největší problém s tím měl basketbalista, kterému se ani jednou ze tří pokusů nepovedlo vystřelit ze země. Ve školách nebylo k dispozici 6m brankoviště, takže vzdálenost, ze které mají střílet, jim byla odměřena a vyznačena kužely, což se projevilo častými přešlapy.

Výsledky u dovednosti střelba ze země jednoruč nás opět nepřekvapily. Žáci ZŠ Lyčkovo náměstí obdrželi 2 body, ale nemalé procento žáků dosáhlo i vyššího hodnocení, tedy 3 a 4 body a dokonce jeden žák na této škole byl ohodnocen 5 body. Žáci FZŠ prof. O. Chlupa byli v hodnocení o stupeň lepší. Tento rozdíl není tak markantní, neboť jako u chytání míče se jedná o transferující činnost, takže důvodem, proč žáci ZŠ Lyčkovo náměstí dosáhli i vyšších bodů, může být, že střelba je svým způsobem provedení podobná přihrávce, která se využívá rovněž ve vybíjené, přehazované a basketbalu, a taky tato dovednost může transferovat s atletickou disciplínou hod míčkem nebo granátem. Hypotéza se u této dovednosti potvrdila.

Při výzkumu se nehodnotily dívky a chlapci zvlášť, neboť dívky dospívají dříve a jsou ve věku, kdy už jsou v pubertě a u chlapců puberta teprve nastává, a po dovednostní i výkonnostní stránce jsou v tomto věku vyrovnání.

Ve výzkumném souboru nebyl nikdo z žáků aktivní hráč házené a pouze jeden žák byl hráčem basketbalu. Z tohoto pohledu nebyly ovlivněny výsledky výzkumu.

Výsledky, ke kterým jsme dospěli na základě tohoto výzkumu, se daly očekávat. Hypotéza se nám potvrdila a na základě výsledků si myslím, že žáci FZŠ prof. O. Chlupa ovládají základní dovednosti házené na takové úrovni, že jsou schopni bez problému v tělesné výchově hrát utkání házené. Naopak u ZŠ Lyčkovo náměstí z výsledků předpokládám, že žáci nejsou připraveni bez nácviku hrát utkání v házené. To je ale v rozporu s učiteli tělesné výchovy na této škole, kteří mi potvrdili, že žáci byli v minulém roce schopni sehrát utkání házené s dovysvětlením pravidel během hry. Hovoříme o minulém roce, neboť u žáků ZŠ Lyčkovo náměstí v aktuálním školním roce ještě neprobíhala výuka házené.

## 6 ZÁVĚR

### **Z výzkumu v mé bakalářské práci vyplývá:**

**Hypotéza byla potvrzena.** Na základě pravidelné výuky házené dochází ke zlepšení házenkářských dovedností. Potvrdilo se nám to u všech dovedností, které jsme zkoumali. Největší rozdíl je u uvolňování útočníka s míčem, neboť se jedná o specifickou činnost pro házenou.

Tato bakalářská práce může být odezvou pro všechny učitele tělesné výchovy. Pokud svou práci odvádějí správně, tak má smysl a děti se můžou naučit nové dovednosti v jakémkoliv sportu, kterému se v tělesné výchově věnují.

Přínos může být i pro učitele tělesné výchovy, kteří se výuce házené ve svých hodinách doposud vyhýbali. V dnešní době existuje spousta didaktických publikací jak v tištěné, tak elektronické formě o výuce házené ve škole, které by jim pomohly. Jak z výzkumu vyplývá, v házené mohou žáci využít i naučené dovednosti z jiných sportů, proto cesta k realizaci utkání házené v tělesné výchově nemusí být dlouhá. Než žáci přejdou na utkání, doporučuji první dvě vyučovací jednotky věnovat nácviku a také je potřeba seznámit žáky se základními pravidly házené.

Za doplňkový efekt zpracování úkolů práce mohu považovat i skutečnost, že jsem tuto zajímavou sportovní hru předvedla žákům na ZŠ Lyčkovo náměstí, kde výuka házené neprobíhá.

V budoucnu by bylo zajímavé porovnat úroveň herního výkonu na obou školách během utkání. Realizací dalšího výzkumu tak získat odpovědi na otázky, týkající se schopnosti žáků hrát utkání, které v této práci nebyly objasněny. Mám v plánu se tímto tématem v další etapě svého studia zabývat.



## 7 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BĚLKA, Jan & Kristýna SALČÁKOVÁ. *Nebojme se házené: didaktika a metodika házené*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3419-3
2. CURELLI, Jean-Jacques & Paul LANDURÉ . *Le handbal*, Toulouse: Éditions Milan, 1996. ISBN 9782841134441.
3. ČÁP, J: *Psychologie pro učitele*. Praha, SPN 1980.
4. DUMKE, D. & SCHAFER, G. Sind gute Sportler und gute Schuler? *Sportwissenschaft* 16, 1986, 4, 466 470.
5. HOŠEK, Václav & Antonín RYCHTECKÝ. *Motorické učení*. Praha: SPN, 1975.
6. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.
7. JANČÁLEK, Svatopluk, František TÁBORSKÝ & Jana ŠAFAŘÍKOVÁ. *Házená: teorie a didaktika : učebnice pro posluchače učitelství tělesné výchovy a trenérství*. 2., přeprac. vyd. Praha: SPN, 1989. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
8. JANČÁLEK, Svatopluk, František TÁBORSKÝ & Jana ŠAFAŘÍKOVÁ. *Kapitoly z teorie a didaktiky házené II*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1974. Učební texty vysokých škol
9. MĚKOTA, Karel & Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
10. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
11. PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1963. Učebnice vysokých škol (SPN).
12. PSOTTA, Rudolf & Michael VELENSKÝ. *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1694-0.
13. RYCHTECKÝ Antonín & Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.
14. SCHMIDT, R. & WRISBERG, C.A. (2004). *Motor learning & performance* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
15. SKALKOVÁ, Jarmila. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu: Vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických a pedagogických fakult*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
16. ŠAFAŘÍKOVÁ, Jana. *Házená*. Praha: Svoboda, 1998. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15letých žáků. ISBN 80-205-0554-7.
17. ŠAFAŘÍKOVÁ, Jana & František TÁBORSKÝ. *Malá škola házené*. Praha: Olympia, 1986. ABC sportu.
18. ŠAFAŘÍKOVÁ, Jana & Martin TŮMA. *Praktická cvičení k didaktice házené*. Praha: Univerzita Karlova, 1983.

19. TÁBORSKÝ, František. Házená ve škole. Praha: Český svaz házené, 2000, 32s.
20. TŮMA, Martin & Jiří TKADLEC. *Házená: herní trénink, kondiční trénink, průpravná a herní cvičení*. Praha: Grada, 2002. ISBN 9788024702193.

### **Internetové odkazy**

21. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [ online ]. Praha: MŠMT, 2016. 165 s. [cit.2017-02-20]. Dostupné z www:  
<[http://www.nuv.cz/uploads/RVP\\_ZV\\_2016.pdf](http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf)>
22. LUND, Allan & Dietrich SPÄTE. *Teaching handball at school*. [ online ]. IHF, 2012, 59 s. [cit. 2017-03-27]. Dostupné z www:  
<[http://www.ihf.info/files/Uploads/Documents/10285\\_Booklet\\_en.pdf](http://www.ihf.info/files/Uploads/Documents/10285_Booklet_en.pdf)>

## **8 PŘÍLOHY**

Příloha č. 1: Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

Příloha č. 2: Vzor informovaného souhlasu

Příloha č. 3: Hodnocení 1 ZŠ

Příloha č. 4: Hodnocení 2 ZŠ

Příloha č. 5: Hodnocení 3 ZŠ

Příloha č. 6: Hodnocení 1 FZŠ

Příloha č. 7: Hodnocení 2 FZŠ

Příloha č. 8: Hodnocení 3 FZŠ

## 9 SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

### Obrázky:

Obrázek č. 1:	Správné chytání obouruč .....	16
Obrázek č. 2:	Vrchní střelba ze země jednoruč .....	20

### Tabulky:

Tabulka č. 1:	Hodnotící škála vrchní chytání obouruč .....	31
Tabulka č. 2:	Hodnotící škála uvolňování s držením míče .....	32
Tabulka č. 3:	Hodnotící škála střelba ze země jednoruč .....	33
Tabulka č. 4:	Výsledky ZŠ Lyčkovo náměstí .....	35
Tabulka č. 5:	Shrnutí výsledků ZŠ Lyčkovo náměstí.....	36
Tabulka č. 6:	Výsledky FZŠ prof. O. Chlupa.....	39
Tabulka č. 7:	Shrnutí výsledků FZŠ prof. O. Chlupa.....	40

### Grafy:

Graf č. 1:	Vrchní chytání obouruč ZŠ Lyčkovo náměstí.....	37
Graf č. 2:	Uvolňování s držením míče ZŠ Lyčkovo náměstí .....	37
Graf č. 3:	Střelba ze země jednoruč ZŠ Lyčkovo náměstí .....	38
Graf č. 4:	Vrchní chytání obouruč FZŠ PROF. O. Chlupa.....	40
Graf č. 5:	Uvolňování s držením míče ZŠ Lyčkovo náměstí .....	41
Graf č. 6:	Střelba ze země jednoruč FZŠ prof. O. Chlupa.....	41
Graf č. 7:	Porovnání vrchního chytání obouruč.....	43
Graf č. 8:	Porovnání uvolňování s držením míče .....	44
Graf č. 9:	Porovnání střelba ze země jednoruč .....	45