

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2018

TEREZA KARELOVÁ

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Miniházená na základní škole
Minihandball on the primary school

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Vypracovala: Tereza Karellová

Obor studia: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání, matematika se zaměřením na vzdělávání

Forma studia: Prezenční studium

2018

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Miniházená na základní škole“ vypracovala samostatně s vyznačením spoluautorství a všech použitých pramenů a literatury.

Dále prohlašuji, že tato práce nebyla použita k získání jiného nebo stejného akademického titulu a že odevzdaná elektronická verze této práce je identická s tištěnou podobou.

V Praze dne

Podpis

Poděkování

Nejprve bych ráda poděkovala vedoucímu mé práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za ochotu a poskytování cenných rad při zpracovávání této práce. Dále bych chtěla vyjádřit poděkování paní ředitelce a vychovatelkám ze ZŠ Terezy Stolzové v Kostelci nad Labem za poskytnutí prostor pro testování a vstřícnost, a především všem testovaným žákům, žačkám, hráčům a hráčkám. Velké díky patří také mé rodině a mým nejbližším přátelům za podporu při psaní mé práce a celkově při studiu.

ABSTRAKT

Název práce: Miniházená na základní škole

Autorka práce: Tereza Karellová

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Abstrakt: Tato práce je zaměřena na porovnání úrovně pohybových schopností a házenkářských dovedností dětí navštěvující Sokolský oddíl miniházené a dětí ze Základní školy Terezy Stolzové v Kostelci nad Labem. Práce je rozčleněna na část teoretickou a výzkumnou. Teoretická část se zabývá porovnáním pravidel miniházené a házené, vývojem dětí v období mladšího školního věku, charakteristikou pohybových schopností, školní tělesnou výchovou a metodikou miniházené. Praktická část je věnována interpretaci výsledků získaných při testování pohybové úrovně dětí, které se skládalo z testů ověřující úroveň nejen pohybových schopností, ale i úroveň házenkářských dovedností zaměřených především na manipulaci s míčem. Dále výzkumná část obsahuje mnou navrhovaný model výuky miniházené vhodný pro zmiňovanou Základní školu a porovnání výsledků z úvodního a závěrečného testování pohybové úrovně žáků.

Práce je určena zejména pro učitelé tělesné výchovy na prvním stupni základní školy, ale může být i užitečným materiálem pro trenéry miniházené.

KLÍČOVÁ SLOVA

Miniházená, děti, základní škola, tělesná výchova, pohybová úroveň

ABSTRACT

Title of work: Minihandball on the primary school

Author of the work: Tereza Karellová

Head of the work: PaedDr. Ladislav Pokorný

Abstract: The bachelor thesis is focused on comparing the movement level and handball skills of children from minihandball section of Sokol Kostelec nad Labem and children from the primary school Terezy Stolzové in Kostelec nad Labem. The thesis is divided into the theoretical and research part. In the theoretical part we can find handball and minihandball rules, development of children in younger school age, characteristics of physical abilities, physical education and methodology of minihandball. Practical part is about the interpretation of the results obtained during testing of the movement level of children. The test battery is consisted of tests verifying the movement level and handball skills. In addition the practical part includes proposed model of minihandball training for the primary school Terezy Stolzové in Kostelec nad Labem and comparing results from the first and final testing of movement level.

The bachelor thesis is suitable for physical education teachers on the primary school, but also it can be useful for coaches of minihandball.

KEY WORDS

Minihandball, children, primary school, physical education, movement level

Obsah

1	Úvod	10
2	Problémy a cíle práce	11
2.1	Cíle práce.....	11
2.2	Problémy práce	11
3	Teoretická část práce	12
3.1	Sportovní hra	12
3.2	Historie miniházené v Kostelci nad Labem.....	13
3.3	Pravidla miniházené	13
3.4	Tělesná výchova na 1.stupni základní školy	16
3.4.1	Cíle tělesné výchovy.....	16
3.4.2	Organizační formy tělesné výchovy	17
3.4.3	Vyučovací jednotka	18
3.4.3.1	Cíle vyučovací jednotky.....	18
3.4.3.2	Struktura vyučovací jednotky.....	18
3.4.4	Charakteristika vyučovacího předmětu Tělesná výchova v rámci Rámcového vzdělávacího projektu (RVP)	19
3.4.5	Charakteristika vyučovacího předmětu Tělesná výchova v rámci ŠVP Terezy Stolzové20	
3.4.5.1	Očekávané výstupy žáků 1.stupně ze Základní školy Terezy Stolzové. 20	
3.5	Charakteristika období mladšího školního věku	22
3.5.1	Tělesný vývoj	22
3.5.2	Psychický vývoj.....	22
3.5.3	Pohybový vývoj.....	23
3.5.4	Sociální vývoj.....	23
3.6	Pohybové schopnosti a dovednosti.....	24
3.6.1	Vytrvalost	24
3.6.1.1	Rozvoj vytrvalosti	25
3.6.2	Síla.....	26
3.6.2.1	Rozvoj síly v období do 10 let	27
3.6.2.2	Rozvoj síly v období 10–12 let	27
3.6.3	Rychlost.....	28

3.6.3.1	Rozvoj rychlosti	29
3.6.4	Koordinace.....	30
3.6.4.1	Rozvoj koordinace.....	31
3.6.5	Pohyblivost	32
3.6.5.1	Rozvoj pohyblivosti	32
3.7	Senzitivní období.....	33
3.8	Metodika miniházené	34
3.8.1	Pocit míče	34
3.8.2	Chytání míče.....	34
3.8.3	Příhrávka.....	35
3.8.4	Střelba na branku	36
3.8.5	Pohyb žáka bez míče	37
3.8.6	Pohyb žáka s míčem	37
3.8.7	Brankář	38
3.8.8	Herní systémy	38
4	Hypotézy.....	40
5	Použité metody a postup práce	41
5.1	Metoda testování	41
5.2	Metoda experimentu a testování.....	41
5.3	Metoda analýzy a zpracování dat	42
5.4	Postup práce.....	42
6	Výzkumná část	43
6.1	Charakteristika sledovaného souboru.....	43
6.2	Příprava a organizace výzkumu – testování	44
6.2.1	Charakteristika testové baterie.....	44
6.3	Vyhodnocení úvodního testování	47
6.3.1	Porovnání výsledků z úvodního testování – testy bez využití míče.....	47
6.3.2	Porovnání výsledků z úvodního testování – testy s využitím míče.....	50
6.4	Příprava a organizace výzkumu – experiment a testování	53
6.4.1	Charakteristika modelu výuky.....	53
6.4.2	Vyhodnocení závěrečného testování	55

7	Diskuze	58
8	Závěry	62
9	Použitá literatura	65
	Seznam obrázků	68
	Seznam grafů	69
	Seznam tabulek	70
	Seznam příloh	71
	Přílohy	72

1 Úvod

Téma mé práce jsem si vybrala, jelikož se 11. rokem aktivně věnuji házené a již 4. rokem se angažuji v trenérské činnosti miniházené.

Miniházená je sportovní hra, která vznikla zjednodušením pravidel házené, pro školy. Jedná se o jednoduchou a technicky nenáročnou hru, která využívá přirozené pohyby – běh, skok, hod, které jsou schopny zvládnout děti 1.tříd na první hodině tělesné výchovy. Lze ji hrát na jakémkoliv povrchu (tráva, písek, palubovka, dětské hřiště aj.), a navíc pravidla je možné přizpůsobit počtu, věku a úrovni žáků, velikosti hrací plochy a materiálnímu vybavení školy. Například jako branku je možné využít zíněnkou, část zdi, branky na florbal, bradla nebo jiné nářadí. Fantazii učitelů se v miniházené meze nekladou.

Díky projektu Českého svazu házené: Miniházená ve škole, v rámci, kterého začala probíhat soutěž Školní liga, kde mají možnost porovnat své házenkářské dovednosti děti bez rozdílu pohlaví z různých škol, se zlepšila komunikace a spolupráce klubů sdružených v Českém svazu házené a škol v jednotlivých regionech. Navíc Český svaz házené již několikátým rokem nabízí školám materiální pomoc (gumové míče na miniházenou, publikace průpravných her a modifikací pravidel apod.) a finanční odměnění učitelům, kteří podporují žáky při konání Školních lig. Stále rostoucí počet škol zapojených do tohoto projektu ukazuje, že zájem o miniházenou každým rokem výrazně roste.

V teoretické části mé práce se chci nejdříve zaměřit na porovnání pravidel házené a miniházené. Dále bych se stručně věnovala historii miniházené v Kostelci nad Labem a v neposlední řadě bych ve své práci představila didaktiku školní tělesné výchovy, Rámcový vzdělávací program, zákonitosti vývoje v období mladšího školního věku, pohybové schopnosti a dovednosti dětí a metodiku miniházené.

Výzkumná část této práce bude zaměřena na porovnání úrovně pohybových schopností a házenkářských dovedností dětí navštěvující oddíl miniházené v Sokole a dětí ze Základní školy Kostelce nad Labem, ke kterému využiji metodu testování, a to konkrétně testovací baterii k měření pohybové úrovně v miniházené. Na základně zpracování a vyhodnocení výsledných hodnot z testování dětí, navrhnu model výuky miniházené vhodný pro tento typ školy, který poté ověřím v pedagogické praxi.

2 Problémy a cíle práce

2.1 Cíle práce

Hlavním cílem mé práce je porovnat pohybovou úroveň dětí navštěvující oddíl miniházené v Sokole Kostelec nad Labem (skupina A) a dětí ze Základní školy Terezy Stolzové v Kostelci nad Labem (skupina B) a následně navrhnout model výuky miniházené vhodný pro tento typ školy.

Dílčí cíle:

1. Zjistit a porovnat u obou skupin dětí jejich úroveň pohybových schopností bez využití míče.
2. Zjistit a porovnat u těchto dvou skupin dětí úroveň pohybových schopností a dovedností, u kterých je využíván míč (házenkářské dovednosti).
3. Ověřit mnou navržený model výuky miniházené v pedagogické praxi.

2.2 Problémy práce

1. Bude úroveň pohybových schopností dětí, bez využití míče, ze Základní školy srovnatelná s úrovní dětí ze Sokola Kostelce nad Labem?
2. Bude se lišit úroveň pohybových schopností dětí s využitím míče (házenkářské dovednosti) ze Základní školy s úrovní dětí ze Sokola Kostelce nad Labem?
3. Jak ovlivní navržený model výuky miniházené úroveň házenkářských dovedností dětí ze Základní školy Terezy Stolzové?

3 Teoretická část práce

3.1 Sportovní hra

První kontakt dětí s míčem je přes ruce. Zpočátku ač trochu nešikovně se snaží míč chytit, kutálet ho, odhodit a pokud možno opět chytit. U dětí by se dalo říct, že hrají „házenou“ (Bucher,1999).

Na prvním stupni základní školy se děti během tělesné výchovy setkávají nejčastěji s hrou známou jako všichni proti všem nebo v pozdějším věku s vybíjenou. Cílem těchto her je trefit míčem co největší počet soupeřů, tím je vyřadit ze hry, a zároveň se nenechat vyřadit ze hry využitím vhodných úhybných manévru či chyčením soupeřovi trefy. Vhodnou formou míčových her pro školní tělesnou výchovu může být i házená. Vzhledem k tomu, že házená je kontaktní sport se složitými pravidly pro nejmenší děti, tak vznikla miniházená, jako přiblížení házené i nejmladším věkovým kategoriím, která má zjednodušená pravidla. Mohou ji hrát, jak začátečníci, tak i zkušenější žáci. Hra je založená nejen na síle, vytrvalosti, pohyblivosti, úrovni dovedností ale také na bystrosti. Jednou z jejích výhod je možnost její regulace různými modifikacemi pravidel (zapojení více hráčů, využití školního náradí místo branek, hra s menším míčem nebo menší brankou (obrázek 1) apod.), ale naopak její nevýhodou je možnost kontaktu žáků při hře, což vyžaduje určitou regulaci hry ze strany učitele. Vzhledem k tomu, že miniházená se k nám dostala kolem roku 1996, tak zatím nenašla rovnocenné místo ve výuce tělesné výchovy jako basketbal nebo jiné hry a minihry. Pokud učitel není přímo házenkář nebo nezná nikoho ze svého okolí, kdo by se věnoval házené a poskytl mu cenné rady při výuce miniházené, tak se raději zařazení miniházené do výuky tělesné výchovy vyhýbá a ochuzuje děti o možnost zahrát si jinou míčovou hru, než na kterou jsou děti zvyklé (Černý, 2013).

Obrázek 1: Ukázka možných velikostí branek vhodných pro miniházenou



Zdroj: www.chf.cz

Miniházená je sportovní hra, která je definována jako činnost dvou soupeřících družstev v jednotném prostoru a čase, kteří podle institucionálně schválených pravidel usilují o prokázání vlastní převahy lepším ovládním společného předmětu. Společným předmětem je zde gumový míč, který má obvod vhodný pro úchop dětskou rukou. Můžeme ji zařadit mezi sportovní hry brankového typu, kde strana, která je v držení míče má pouze útočnou funkci. Tedy snaží se dopravit dovořeným způsobem míč do cílového prostoru (branka, žíněnka, vyznačené území apod.). Na rozdíl od ostatních her tohoto typu se v miniházené po uplynutí hrací doby nebo vyučovací hodiny neřeší zisk počtu bodů. Tato odlišnost byla zavedena proto, aby miniházená nebyla pouze bojem mezi dvěma soupeřícími družstvy, ale hrou, která dětem přináší radostnou náladu a učí je vzájemné spolupráci (Táborský, 2004).

3.2 Historie miniházené v Kostelci nad Labem

Začátky miniházené nesahají daleko do minulosti. Poprvé se miniházená objevila v roce 2016 ve formě kroužku na Základní škole Terezy Stolzové v Kostelci nad Labem. Společnost Kroužky pro děti Střední Čechy nabídla škole kroužek miniházené pro 1. stupeň jako novinku. Lektorkou kroužku jsem byla já osobně a mohla jsem pozorovat rostoucí zájem dětí, který každým měsícem pomalu vzrůstal.

Vzhledem k velkému nárůstu dětí v kroužku a omezeným možnostem ve školní tělocvičně, byl v roce 2017 založen oddíl házené pod vedením TJ Sokola Kostelec nad Labem na základě mé iniciativy, snahy rodičů podpořit tento sport v daném regionu a podpory Regionálního házenkářského centra Mělník.

Nyní má oddíl Sokolu Kostelce nad Labem 3 kategorie:

- ❖ Přípravku – děti narozeny v roce 2009 a mladší (hrající miniházenou)
- ❖ Minižactvo – děti narozeny v roce 2007 nebo 2008 (hrající miniházenou)
- ❖ Mladší žáky – chlapci narozeni v roce 2005 nebo 2006 (hrající házenou)

3.3 Pravidla miniházené

Jak již bylo zmíněno v úvodu této práce, miniházená vznikla zjednodušením pravidel házené, aby mohla být hrána ve školách, a aby mohla být obohacena náplň tělesné výchovy o další sportovní hru. Pravidla jsou stanovena tak, aby zdůraznily hlavní myšlenku miniházené, kterou je **radost, zábava a prožitok ze hry, nikoliv porazit soupeře za každou cenu**. Pravidla mají mít výchovný charakter a být pouze ukazatelem možných řešení

v daných podmínkách tělesné výchovy či školní ligy. Mohou se různě měnit a upravovat, aby byla co nejvíce usnadněna výuka této hry ve školních tělocvičnách (www.chf.cz).

V tabulce 1 se budu snažit vytyčit základní rozdíly v pravidlech miniházené a házené, které jsou rozhodujícími pro průběh utkání mezi dvěma soupeřícími skupinami žáků nebo hráčů.

Tabulka 1: Porovnání pravidel miniházené a házené

	MINIHÁZENÁ	HÁZENÁ
Hřiště (obrázek 2)	16 x 20 m, 13 x 20 m	20 x 40 m
Brankoviště	Oblouk nebo rovné čáry ve vzdálenosti 5 m nebo čáry na basketbalovém hřišti, tedy polooblouky kolem branky	oblouk ve vzdálenosti 6 m (měřeným od zadních vnitřních rohů brankových tyčí)
Branka	240 x 170 cm	300 x 200 cm
Brankář	Nemusí mít odlišné oblečení od spoluhráčů.	Odlišné oblečení než spoluhráči.
Hrací doba	2 x 10 minut	2 x 30 min (pro hráče ve věku nejméně 16 let) 2 x 20 nebo 2 x 25 min (pro hráče do 16 – ti let)
Přestávka	5 min	10 min
Výsledek utkání	Bez skóre. Dobrý pocit ze hry.	Vítězem utkání je družstvo, které dosáhlo většího počtu gólů než soupeř.
Míč	Gumový míč značky Molten nebo míč o obvodu 46–50 cm	Obvod 58–60 cm: muži a dorostenci obvod 54–56 cm: ženy a dorostenky

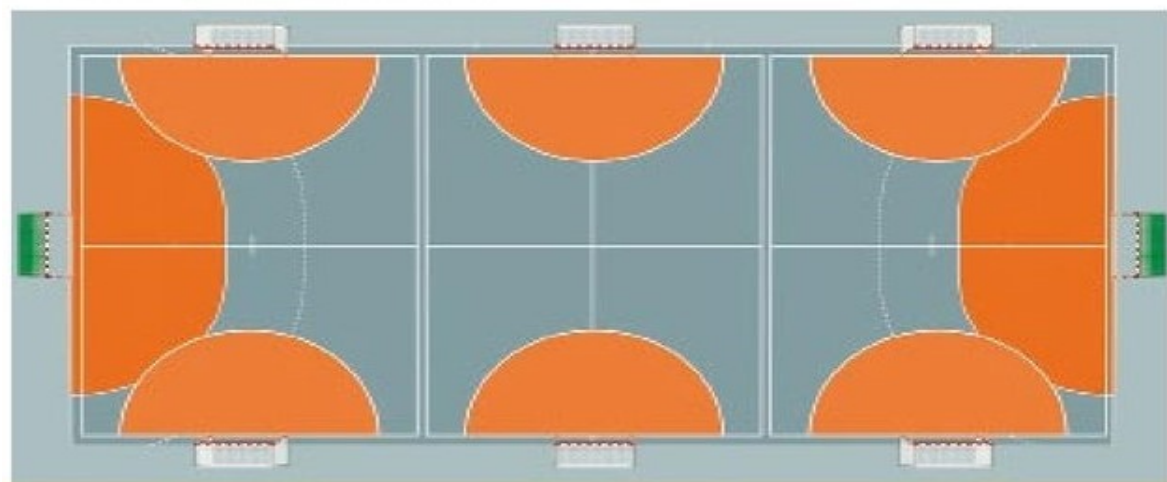
		obvod 50–52 cm: žáci a žákyně
Družstvo – celkový počet	Nejméně 5, nejvíce 10 hráčů na soupisce	Nejméně 5, nejvýše 14 hráčů na soupisce
Družstvo – hráči v poli	5 (4 hráči + brankář)	7 (6 hráčů + brankář)
Družstvo – pohlaví	Smíšená družstva, dívky x dívky, kluci x kluci	Muži x muži, ženy x ženy, není povoleno smíšené družstvo
Družstvo – střídání brankářů	Hráč v brankovišti položí míč do brankoviště, a poté co opustí prostor brankoviště do něj může vstoupit jiný hráč z pole	Brankář vystřídá brankáře v území určeném pro střídání
Hraní s míčem – driblink	Jednoúderový	Jednoúderový, víceúderový
Chování se k soupeři – vyloučení	1 minuta, hráč je vystřídán, zachování počtu hráčů v poli	2 minuty, družstvo hraje v oslabení
Provádění hodů – při rozehrávání	Soupeř je vzdálen minimálně 2 m	Soupeř je vzdálen minimálně 3 m
Provádění hodů – volný hod	Z místa přestupku nebo 2 m od čáry brankoviště	Z místa přestupku nebo z čáry volného hodu
Provádění hodů – trestný hod	Z čáry brankoviště	Z čáry 7 m hodu

Zdroj: www.chf.cz, Černý, 2013

Gólu je dosaženo, je-li míč celým objemem za brankovou čarou. Jsou povoleny pouze tři kroky s míčem, ale při posuzování tohoto pravidla by měli být rozhodčí nebo učitelé tolerantní, vzhledem k věku a vyspělosti žáků. Doporučuje se velkorysost i u pravidla hraní

s míčem – jednoúderový driblink. Kdyby se v miniházené pískaly důkladně všechny tyto přestupky, děti by si skoro vůbec nezahrály. Je důležité, aby se dětem připomínalo, že mají možnost využít pro svůj pohyb na hřišti s míčem pouze tři kroky, ale hlavně, aby hrály v duchu fair-play a měly ze hry radost. (Černý, 2013)

Obrázek 2: Rozdělení házenkářského hřiště na 3 hřiště na miniházenou



Zdroj: www.chf.cz

3.4 Tělesná výchova na 1.stupni základní školy

Tělesná výchova je jedním z vyučovacích předmětů ve škole. Ve výchovně – vzdělávacím procesu zastává kompenzační funkci. Je protipólem ostatních předmětů, při kterých děti sedí v lavicích a rozvíjejí své vědomosti z různých oborů (Rychtecký, 2002).

3.4.1 Cíle tělesné výchovy

Cílem školní tělesné výchovy je zprostředkovat a rozvíjet ve shodě s vývojovými a individuálními zákonitostmi: pohybový režim, zdravotní prevenci, pohybové schopnosti, dovednosti a vědomosti, osobní vlastnosti a pozitivní postoje žáků k pohybové činnosti (Rychtecký, 2002).

Dle Fialové (2002) můžeme rozdělit cíle tělesné výchovy do tří základních skupin:

❖ Vzdělávací cíle

- Informativní cíle – zásady správné životosprávy, poznatky z tělesné kultury, osvojené postupy a metody tělesného sebezdokonalování, základní pohybové dovednosti a návyky a osvojení pohybových činností: atletika, gymnastika, plavání aj.

- Formativní cíle – rozvinuté základní pohybové schopnosti (vytrvalost, síla, rychlost, koordinace, pohyblivost), kvalitní pohybový projev a senzorní a intelektové schopnosti
- ❖ Výchovné cíle
 - Všeobecné cíle – pozitivní charakterové a mravní vlastnosti (kázeň, cílevědomost, kolektivní cítění apod.), estetické prožívání a hodnocení, tvořivé schopnosti a láska k přírodě a ochrana životního prostředí
 - Specifické cíle – dlouhodobě pozitivní vztah k pohybové aktivitě, rozvinutý zájem o sportovní činnosti, tělesný a funkční rozvoj, tělesná zdatnost, snaha o přiměřený výkon ve sportovní nebo v tělovýchovné činnosti
- ❖ Zdravotní cíle
 - Kompenzační cíle – kompenzace jednostranné zátěže (dechová a relaxační cvičení, protahovací cvičení) a regenerace duševních sil a obnova pozornosti žáků
 - Hygienické cíle – hygienické návyky (cvičební úbor aj.) a potřeba zdravého životního stylu (dostatek pohybu, spánku, zdravá výživa, pitný režim)

V každé vyučovací jednotce se jednotlivé cíle prolínají a kombinují. Získané pohybové schopnosti a dovednosti v hodinách tělesné výchovy by neměly sloužit pouze k tělovýchovným a sportovním činnostem, ale měly by se uplatňovat v celém životě (Fialová, 2002).

3.4.2 Organizační formy tělesné výchovy

Organizační formu chápeme jako: „*vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování, v nichž se realizuje výchovně vzdělávací proces*“ (Fialová, 2002, s.138).

Dle Fialové (2002) můžeme rozdělit pohybové činnosti do čtyř základních forem:

- ❖ Povinné: vyučovací jednotka tělesné výchovy, výchova v přírodě, zdravotní vyučovací jednotka
- ❖ Nepovinné: předměty volitelné, předměty nepovinné
- ❖ Doplnkové: pohybově rekreační přestávky, rekreační cvičení
- ❖ Zájmové: soutěže, jednorázové akce, kroužky, zájezdy

3.4.3 Vyučovací jednotka

Vyučovací jednotka je „*relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou i fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností*“ (Fialová, 2002, s.139).

Jedná se o základní organizační formu vyučovacího předmětu tělesná výchova. Trvá 45 minut a má časovou dotaci 2 vyučovací jednotky týdně. Je řízená učitelem, který má zodpovědnost za průběh a výsledek tohoto výchovně vzdělávacího procesu (Kostková, 1978).

3.4.3.1 Cíle vyučovací jednotky

Mezi hlavní cíle vyučovací jednotky patří přispívání k plnění cílů školní tělesné výchovy. Jednotlivé dílčí cíle korespondují s hlavními úkoly tělesné výchovy (Fialová, 2002):

- ❖ Formativní cíl – organizační povinnosti
- ❖ Výchovný cíl – kladný postoj žáků k aktivitě a ostatním spolužákům, uvědomělé chování, dodržování stanovených pravidel
- ❖ Diagnostický cíl – kontrolní (informace nutné pro úspěšný průběh vyučovací jednotky)
- ❖ Vzdělávací cíl – odpovídající pohybová úroveň, znalosti, vědomosti a dovednosti vzhledem k věku
- ❖ Zdravotní cíl – ochrana a upevňování zdraví, návyky správné životosprávy
- ❖ Psychologický cíl – odreagovat žáky od předchozí činnosti, motivace
- ❖ Přípravný cíl – připravit žáky na zátěž, všestranné zaměření

3.4.3.2 Struktura vyučovací jednotky

V didaktické teorii se můžeme setkat s mnoha varianty členění vyučovací jednotky, ale nejčastěji se uvádí rozdělení na 3 a více částí.

Pro mou práci jsem zvolila doporučenou ukázkou struktury vyučovací jednotky od Fialové (2002), kterou můžete vidět na obrázku 3.

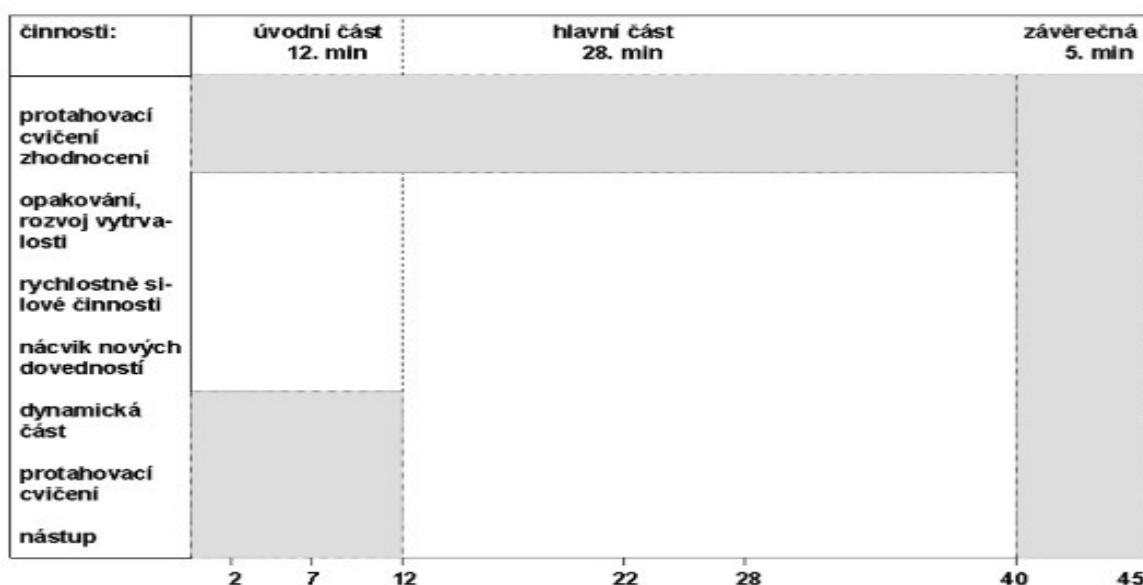
Úvodní část – zhruba první 2 minuty by měly být věnovány nástupu a seznámení žáků s obsahem a cílem hodiny. Následujících pět minut by mělo dojít k preventivní přípravě hybného systému na zátěž a cílevědomému protažení svalových skupin. Na protahování by

měla navázat dynamická cvičení, která mají za úkol funkční a metabolickou přípravu organismu na zátěž v hlavní části vyučovací jednotky

Hlavní část – zabírá nejdelší část hodiny. Na začátku zařazujeme nácvik nových pohybových dovedností. Vzhledem k náročnosti na pozornost by nácvik neměl být delší než 10 minut. Během dalších 6 minut se věnujeme cvičení, který mají rychlostně silový charakter. V závěru této části opakujeme již naučené pohybové dovednosti.

Závěrečná část – celkové uklidnění organismu, relaxace, kompenzační cvičení. Zde je prostor pro zhodnocení vyučovací jednotky a případné zadávání úkolů. Důležité je chválit, motivovat a podporovat všechny cvičence v pohybu.

Obrázek 3: Struktura vyučovací jednotky



Zdroj: Fialová, 2002

Každý učitel by při sestavování vyučovací jednotky měl brát v úvahu pedagogické, psychologické, didaktické i fyziologické zákonitosti vyučovacího procesu. Je nutné, aby během hodin tělesné výchovy, byl zachován prožitek z pohybu a veškerá cvičení měla radostný charakter a motivovala žáky k další pohybové činnosti (Fialová, 2002).

3.4.4 Charakteristika vyučovacího předmětu Tělesná výchova v rámci Rámcového vzdělávacího projektu (RVP)

Rámcový vzdělávací program je kurikulární dokument, který byl vydán Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT). Vymezuje základní požadavky na vzdělávání žáků od 3–19 let. Jednotlivé školy se řídí dle školního vzdělávacího programu (ŠVP), který

vychází ze zásad RVP, ale je uzpůsoben možnostem a vybavení školy. Na každé škole mohou mít ŠVP odlišné, ale podstata dokumentu, která spočívá v utváření a postupném rozvíjení klíčových kompetencí (kompetence k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské a pracovní) a poskytování základu všeobecného vzdělání, musí být zachována (www.msmt.cz).

Tělesná výchova spolu s výchovou ke zdraví spadají do vzdělávací oblasti RVP – Člověk a zdraví. Tato oblast směřuje žáky k poznání sebe samé jako živé bytosti a k pochopení hodnoty zdraví. Žáci se seznamují s riziky, která mohou negativně ovlivnit jejich zdraví, ale také si osvojují dovednosti a způsoby chování, které vedou k posílení nejen jejich zdraví, ale i ke zdraví ostatních lidí (www.msmt.cz).

3.4.5 Charakteristika vyučovacího předmětu Tělesná výchova v rámci ŠVP Terezy Stolzové

V rámci vzdělávacího oboru Tělesná výchova jsou žáci vedeni ke kladnému vztahu k pohybovým aktivitám a sportu. Tělesná výchova jim napomáhá k rozvoji zdravého životního stylu a podporuje tělesnou, duševní a sociální pohodu. Žáci se učí osvojovat si nové pohybové dovednosti, chovat se dle pravidel a v duchu fair-play a v neposlední řadě je kladen velký důraz na zdravotní tělesnou výchovu, na koordinační a kompenzační cvičení. Veškerá pohybová cvičení jsou organizována tak, aby z nich děti měly radost a bavily se daným pohybem.

3.4.5.1 Očekávané výstupy žáků 1.stupně ze Základní školy Terezy Stolzové

Očekávané výstupy předmětu jsou rozděleny do dvou období: 1. – 3. třída a 4. – 5. třída. Jedná se o souhrn dovedností, které by žáci po zvládnutí daného období měli ovládat. Na konci 3. ročníku nám stanovují pouze orientační úroveň a mají nám pomoc při sestavování učebních osnov pro 4. a 5. třídu, kde pak tyto výstupy představují závaznou pohybovou úroveň.

❖ Období: 1. – 3. třída

- Chápe spojitost mezi zdravím a pravidelnou pohybovou činností
- Osvojení a zdokonalování základních pohybových struktur
- Spolupráce při kolektivních soutěžích
- Dodržení základních pravidel o bezpečnosti a uplatnění hygienických návyků

- Reakce na instrukce, pokyny, signály a gesta k osvojování činnosti během výuky
- ❖ Období: 4. – 5.třída
 - Chápe význam pohybu pro zdraví a zařazuje pohybové aktivity do denního režimu
 - Zařazuje do svého denního režimu kompenzační cvičení k vyrovnání svalových dysbalancí
 - Zdokonalení již zvládnutých pohybových dovedností dle vlastních možností
 - Uplatňuje bezpečnostní a hygienické návyky v různých sportovištích, přiměřeně reaguje při zranění spolužáka
 - Reakce na kvalitu provedení pohybové činnosti spolužáka
 - Jedná v duchu fair-play a dodržuje předem daná pravidla her, respektuje opačné pohlaví
 - Používá tělovýchovné názvosloví
 - Přizpůsobení se vodnímu prostředí a zvládnutí vybrané plavecké techniky a prvků sebezáchovy
 - Zorganizuje méně náročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy
 - Sám si hledá informace o konání různých sportovních událostí ve škole nebo v místě bydliště
 - Změření pohybové úrovně a porovnání s předchozími výsledky (www.msmt.cz).

Mimo očekávaných výstupů je ve vzdělávacím obsahu Tělesné výchovy uvedeno učivo, s kterým by měly být žáci seznámeni. Jedná se o činnosti ovlivňující:

- a) zdraví – význam pohybu pro zdraví, organizace a bezpečnost při výuce, rozvoj pohybových schopností, cvičení na správné držení těla
- b) úroveň pohybových dovedností – základy gymnastiky a atletiky, pohybové hry, rytmické cvičení pro děti, průpravné hry, manipulace s míčem nebo pálkou, plavání, bruslení
- c) podporující pohybové učení – tělovýchovné názvosloví, pravidla her a soutěží, zásady chování fair-play, základní pohybové testy (www.msmt.cz).

3.5 Charakteristika období mladšího školního věku

Jako období mladší školní věku dítěte označujeme dobu od 6–7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11–12 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy (Krejčířová, 2006).

V tomto poměrně dlouhém vývojovém období se můžeme setkat u dětí se zásadními biologicko-psycho-sociálními změnami. Děti přichází do nové instituce – školy, kde dochází k jejich odpoutání ze závislosti na rodině a vytváření nových sociálních rolí. Úspěšnost ve škole může být rozhodujícím faktorem pro další směřování jedince (Vágnerová, 2000).

Dle Periče (2012) můžeme rozdělit toto období na dětství a prepubescenci, nebo také dětství a pozdní dětství, s hranicí kolem devátého roku.

Každý trenér i učitel by měl mít velmi dobře prostudované tělesné, psychické, pohybové i sociální zákonitosti a řídit se jimi při sestavování tréninkové jednotky nebo vyučovací hodiny. Tyto informace a poznatky z různých vědeckých oborů jsou nezbytné pro správnou volbu podnětů k motorickému vývoji a mají vliv na efektivitu a dosažení požadované úrovně motorického učení (Kodým, 1985).

3.5.1 Tělesný vývoj

V tomto období dochází u dětí k rovnoměrnému růstu hmotnosti a výšky. Dochází ke změnám tvaru těla. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí není stále dokončena a kloubní spojení jsou velmi měkká a pružná.

Vývoj mozku je ukončen před začátkem tohoto období, nicméně v mozkové kůře stále dozrávají nervové struktury, které jsou podstatné pro vznik podmíněných reflexů. Po šestém roce má dítě nervový systém natolik zralý, že je schopno koordinačně náročnějších pohybů. Plasticita nervového systému a schopnost rychle střídat podráždění a útlum nervových center tvoří už v takto brzkém věku ideální podmínky pro rozvoj rychlostních a koordinačních schopností (Perič, 2012).

3.5.2 Psychický vývoj

Z psychologického hlediska se etapa mladšího školního věku označuje jako období konkrétního (reálného) nazírání. Děti jsou velmi zvědavé a mají touhu poznávat okolní svět a věci v něm. Zatím jsou schopné pochopit pouze vlastnosti, jevy, pojmy a situace, na které mají možnost si „sáhnout“. Schopnost pochopit abstraktní pojmy – něco, co není možné „uchopit“ – je minimální (Perič, 2012).

Přibývá velké množství nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Dochází k rozvoji logického myšlení. Logické operace se rozvíjí učením, hlavně v rámci vyučování (Čačka, 2000).

Rysy osobnosti nejsou stále ustáleny, děti jsou velmi zbrklé a velice rychle přecházejí ze smutku k radosti a naopak. Vůle je zatím velmi slabě vyvinutá a schopnost koncentrace je krátká. Trvá zhruba 4–5 minut, pak přichází útlum nebo roztržitost (Perič, 2012).

V tomto období u dětí přetrvává radostná nálada. Jsou velmi emočně a citově založeny a záleží jim na hodnocení od autorit jako jsou rodiče, trenéři a učitelé. Jejich sebekritičnost k vlastnímu chování a jednání je zatím velmi malá. Dokáží své city korigovat. Typickými projevy citů jsou žárlivost, strach a radost. Kolem 11 roku dochází k emoční stabilitě (Langmeier, 2006).

3.5.3 Pohybový vývoj

Pro tuto věkovou kategorii je typická vysoká spontánní aktivita. Pohyby vykonávané velkými svalovými skupinami (hrubá motorika) jsou již zcela dokonalé (házení, skákání, jízda na kole). Pohyby malých svalových skupin (jemná motorika) jsou zatím méně přesné (psaní, kresba). Kresba je v mladším školním věku přirozenou součástí dítěte a jeho vývoj se v ní odráží. Kresba přináší také informace o spolupráci zrakového vnímání a pohybu ruky (Ptáček, 2013).

V počátku tohoto období se setkáváme u dětí s neposedností a „pohybovým luxusem“, který je charakteristický neúspěšností pohybů, tedy každá činnost je prováděna za doprovodu dalších přidavných pohybů. Dále by se měla během začátku období vyhranit laterální (Jansa, 2009).

Druhá polovina tohoto období bývá označována jako „zlatý věk motoriky“. Děti jsou schopny naučit se pohybové dovednosti velice snadno. Na základě perfektní ukázky zvládnou nový pohyb napoprvé nebo po několika málo pokusech. Rozvoj koordinačních schopností umožňuje propracovanější nácvik motorických dovedností, nejdříve ještě herní formou s využitím učení nápodobou tzv. imitačního učení (Perič, 2012).

3.5.4 Sociální vývoj

Děti této věkové kategorie postupně opouští svůj egocentrismus a uvědomují si, že ne všichni musí mít na stejnou věc stejný názor. Výrazným mezníkem je zde vstup do školy a období kritičnosti (Kuželová, 2013).

Významnými osobami, díky nimž se jedinec učí formovat své způsoby chování, nejsou už pouze rodiče, ale také učitelé, kteří představují významnou a mocnou autoritu, a také vrstevníci, tedy spolužáci (Krejčířová, 2006).

S postupným stále větším osamostatňováním se však vliv autorit na myšlení dítěte zeslabuje a přibližně v deseti letech je už dítě ve svých názorech kritičtější, před učitelem jsou upřednostňováni spolužáci (Kuželová, 2013).

Mění se v tomto období charakter sociálního chování dítěte. Zatímco v předškolním věku byla motivem sociálního kontaktu hlavně hra, ve školním věku kromě hry přistupuje i sociální soužití a soutěžení (Kuric, 1986).

V rámci tohoto období dochází u dětí k osvojování základních kulturních návyků, zapojení do různých sociálních skupin a přebírání stále větší odpovědnosti za své chování a jednání (Perič, 2012).

3.6 Pohybové schopnosti a dovednosti

Pohybové schopnosti jsou relativně samostatné komplexy vnitřních předpokladů organismu k pohybové činnosti, ve které se projevují. Mezi základní pohybové schopnosti patří: vytrvalost, síla, rychlost, koordinace a pohyblivost (Perič, 2012).

Pohybové dovednosti jsou učením získané předpoklady pro správné řešení pohybového úkolu. Například hod míčem, driblíng, skok do výšky aj.

Schopnosti rozvíjíme v rámci tělesné přípravy a dovednosti nacvičujeme během technické přípravy (www.mis.e-mis.cz).

3.6.1 Vytrvalost

Vytrvalost je jedním ze základních pilířů sportovců. V některých sportech (maraton, triatlon) má vytrvalost hlavní roli a v jiných (sportovní hry – miniházená, plavání aj.) je pouze doplňkem výkonu nebo má druhořadou funkci (skoky na lyžích, hody v atletice). Nicméně podstata této schopnosti je ve všech sportech identická. Jde o schopnost odolat únavě a co nejrychleji se zotavit, schopnost podat co nejlepší výkon po co nejdelší časový úsek (Perič, 2012).

Podle Dovalila (2002) je vytrvalost schopnost provádět činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase.

Dle Čelíkovského (1979) můžeme rozdělit vytrvalostní schopnosti:

- ❖ Podle počtu zapojených svalů:
 - lokální vytrvalostní schopnosti (1/3 svalové hmoty)
 - globální vytrvalostní schopnosti (více než 1/3 svalové hmoty)
- ❖ Podle vnějšího projevu:
 - statická vytrvalostní schopnost (výdrž ve shybu)
 - dynamická vytrvalostní schopnost (běh)
- ❖ Podle doby trvání:
 - rychlostní: 0–20 s
 - krátkodobá: 20 s–2 min
 - střednědobá: 2–10 min
 - dlouhodobá: 10 min–6 hodin

Perič (2012) dělí vytrvalost dle spotřeby kyslíku:

- ❖ anaerobní vytrvalost – svaly pracují s vysokou spotřebou kyslíku neboli pracují na tzv. „kyslíkový dluh“ - během cvičení dochází ke spotřebě kyslíku ve svalech a jelikož kapacita organismu dopravit kyslík do tkání je omezená, tak se může stát, že svaly spotřebují více kyslíku, než je schopný organismus dodat, a tím pádem vznikne dluh. Tento dluh se nazývá „kyslíkový dluh“ a projeví se po skončení cvičení – například běh na 400 m
- ❖ aerobní vytrvalost – svaly pracují s menší spotřebou kyslíku – například maraton

3.6.1.1 Rozvoj vytrvalosti

Jednou z výhod vytrvalosti je její univerzálnost. Rozvoj vytrvalostní schopnosti je možný v jakémkoliv věku. U malých dětí není třeba do tréninků nebo do hodin tělesné výchovy zařazovat cvičení orientované na rozvoj vytrvalosti, jelikož mají vytrvalost v podstatě na horní hranici svých možností. Vhodným prostředkem pro rozvoj vytrvalosti u dětí jsou hry.

Perič (2012) rozlišuje několik typů her na rozvoj vytrvalosti:

- ❖ neřízené hry – děti si hrají samy, jak chtějí
- ❖ řízené hry – organizované cvičení, u kterých by měly být děti neustále v pohybu, aby docházelo k vyšší efektivitě zatížení na organismus
- ❖ speciální hry – drobné hry a hry v přírodě zaměřené na dlouhodobý pohyb

Dalšími vhodnými prostředky pro rozvoj vytrvalosti jsou například švihadla, skluzné desky nebo jízdni kola. Důležité je, aby měla veškerá cvičení zachována radostný charakter a aby měly děti z pohybu radost (Perič, 2012).

3.6.2 Síla

Silová schopnost je považována za základní a rozhodující schopnost jedince, bez které by se nemohly ostatní pohybové schopnosti při motorické činnosti vůbec projevit (Čelikovský, 1979).

Sílu ve sportu definujeme jako schopnost překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí – stáhnutím svalového vlákna (Perič, 2012).

Dle Hamilla (2009) můžeme rozdělit svalovou kontrakci na základě:

- ❖ Změny délky a napětí svalu na:
 - a. Izometrická – svalová činnost, při které se nemění délka svalu, ale mění se pouze napětí
 - b. Izotonická – svalová činnost, při které dochází ke změně délky svalu a napětí zůstává stejné. Podle změny délky svalu rozlišujeme kontrakci:
 - Excentrickou – natažení svalu, vyvolává zpomalení pohybu (deceleraci)
 - Koncentrickou – zkrácení svalu, vyvolává zrychlení pohybu (akceleraci)
- ❖ Průběhu pohybu:
 - a. Dynamickou – dochází k pohybu těla nebo jeho částí, např. dřepy, kliky, shyby apod.
 - b. Statickou – nedochází k pohybu těla, např. vzpor na bradlech, vis na hrazdě apod.

U statické síly rozlišujeme pouze velikost úsilí a dobu svalového stavu. Jak dlouho jsme schopni udržet břemeno o různých hmotnostech (Perič, 2012).

S dynamickou silou to není tak jednoduché. Vzhledem k tomu, že dochází k pohybu, tak rozlišujeme několik základní ukazatelů, které mají vliv na stimulaci síly:

- ❖ Velikost odporu – jak velká je hmotnost břemene
- ❖ Počet opakování – kolikrát danou hmotnost břemene budeme zvedat
- ❖ Rychlost pohybu – jak rychle budeme břemeno zvedat

- ❖ Doba trvání pohybu – po jak dlouho dobu cvičenec vykonává silové úsilí
- ❖ Interval a charakter odpočinku – jak dlouhé má cvičenec pauzy mezi jednotlivými cviky a co je náplní jeho odpočinku (Perič, 2012)

Podle dominance jednoho z výše zmíněných ukazatelů Perič (2012) rozlišuje tři základní druhy síly:

- ❖ Výbušná: vysoký parametr: rychlost, nízké parametry: počet opakování a velikost odporu
- ❖ Vyrvalostní: vysoký parametr: počet opakování, nízké parametry: velikost odporu a rychlost pohybu
- ❖ Maximální: vysoký parametr: hmotnost, nízké parametry: počet opakování a rychlost pohybu

3.6.2.1 Rozvoj síly v období do 10 let

V tomto období by měly být pohybové aktivity dětí zaměřeny všestranně. Přednost by měla dostávat cvičení koordinační a rychlostní, které mají samy o sobě vliv na nárůst síly. Všestranná pohybová příprava dětí může být doplňována jednoduchými silovými cviky zaměřené na velké svalové partie. Mezi nejlepší prostředky rozvoje patří:

- ❖ Přírozené posilování: šplh, lezení, ručkování, visy a cviky na hrazdě aj.
- ❖ Úpolová cvičení: přetahování, přetlačování, úpolové hry, zápasy dvojic v různých polohách
- ❖ Cvičení s náradím nebo náčiním: míče a míčky, švihadla, žebřiny aj.
- ❖ Cvičení v prostředí, které klade nároky na překonávání: hry v kopci, soutěže ve vodě nebo v písku

Veškerá silová cvičení by měla mít zdravotně orientovaný charakter, aby mohlo docházet ke správnému vývoji kostry a svalů. Děti se nesmí přetěžovat, takže cviky provádíme kratší dobu a využíváme široké spektrum všech možných cviků, aby se děti bavily (Perič, 2012).

3.6.2.2 Rozvoj síly v období 10–12 let

Základem je vybírat cvičení na rozvoj všech svalových skupin, nikoliv pouze na rozvoj svalů důležitých pro danou sportovní specializaci. Prostředky využíváme stejné jako pro věkovou kategorii do 10 let a rozšiřujeme je o několik dalších. Podstatou rozvoje jsou pohybové hry, které obohacujeme o různé skoky, hody apod. V tomto období již můžeme zařadit cviky,

kteřé využívají hmotnost vlastního těla – kliky, dřepy, sklapovačky, šplh bez přírazu, cviky ve dvojicích a další.

Účelnou metodou jsou tzv. silové vstupy. Princip této metody spočívá v přerušení pohybové aktivity a provedení daného silového cvičení, např. žáci hrají v hodině tělesné výchovy miniházenou, po určité době (3 minuty) učitel zapíská, tím hru přeruší a všichni žáci musí udělat co nejrychleji 10 dřepů, poté, co dokončí dřepy, pokračují dále v miniházené.

Při rozvoji dbáme na pravidelné dýchání a na fixaci páteře, aby nedocházelo k jejímu stlačování a následným dysbalancím jednotlivých částí těla. Po ukončení každého cvičení, které by měly mít stále zábavnou formu, by mělo následovat protažení a na konci každého tréninku nebo vyučovací hodiny je vhodné zařadit kompenzační cvičení (Perič, 2012).

3.6.3 Rychlost

Rychlost patří mezi základní pohybové schopnosti, které jsou nezbytné pro vykonávání jakékoliv pohybové aktivity. Podstata rychlostní schopnosti je spojena s krátkým časovým úsekem, maximální intenzitou a minimálním vnějším odporem (Perič, 2012).

Rychlost je pohybová schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost v daných podmínkách co nejrychleji (Dovalil, 2002).

Dle Čelikovského (1979) se jedná o vlastnost pohybem přemístit tělo, jeho část nebo určité břemeno v co nejkratším časovém úseku nebo s maximální frekvencí.

Rychlostní schopnost závisí na:

- ❖ Nervosvalové koordinaci – rychlost střídání kontrakce a relaxace svalového vlákna
- ❖ Typu svalových vláken – jeden z nejdůležitějších předpokladů pro rychlost.
Rozlišujeme dva typy vláken:
 - Červená (pomalá) – dovolují nám pracovat dlouho, ale pomalu
 - Bílá (rychlá) – umožňují nám pracovat velmi rychle, ale pouze malou chvíli
- ❖ Velikost svalové síly – důležitá pro rychlost svalové kontrakce
- ❖ Psychických předpokladech – schopnost vytvořit si rychlou a přesnou představu o pohybu, vysoké volní vlastnosti
- ❖ Dalšími faktory: pohlaví, věk, antropometrie, talent, technika v daném sportu, tělesný rozvoj aj.

Natrénovat rychlost jde velmi obtížně, jelikož největší podíl na jejím rozvoji mají vrozené předpoklady. Uvádí se, že vliv dědičnosti je až 80 %.

(srovnání Měkota, 2005, Perič, 2012)

Perič (2012) uvádí tři základní podoby rychlosti:

- ❖ Reakční (rychlost reakce) – dána dobou reakce na daný podnět (startovní výstřel)
- ❖ Acyklická (rychlost jednotlivého pohybu) – ve většině případů jsme schopni určit začátek a konec pohybu (kop, hod, skok...)
- ❖ Cyklická (rychlost lokomoce) – má několik podob:
 - Rychlost akcelerace: co největší zrychlení (běh)
 - Rychlost frekvence: co nejfrekventovanější pohyb (jízda na kole)
 - Rychlost se změnou směru: slalomy, zpomalení, zrychlení apod. (sportovní hry)

Většina pohybových činností je komplikovaná (komplexní) a skládá se z velkého množství dílčích pohybů.

3.6.3.1 Rozvoj rychlosti

Rychlost má ideální předpoklady pro rozvoj u dětí v období mezi 7. – 14. rokem života. Je důležité nerozvíjet jí jako celek, ale trénovat postupně všechny její podoby. Měli bychom ji zařazovat do tréninku nebo hodin tělesné výchovy pravidelně, protože je součástí skoro každé sportovní aktivity.

- ❖ Rozvoj reakční rychlosti – u dětí rozvíjíme rychlost reakce formou opakování podnětů a reakcí na ně. Cvičení mohou mít několik podob:
 - Stejně podněty a stejné odpovědi – učitel tleskne a děti vyskočí
 - Různé podněty a stejné odpovědi – učitel střídavě tleskne nebo pískne a děti vyskočí
 - Stejně podněty a různé odpovědi – na 1. tlesknutí učitele děti vyskočí, na 2. tlesknutí si lehnou na zem, na 3. tlesknutí se otočí o 360° a na další opět vyskočí
 - Různé podněty a různé odpovědi – učitel tleskne a děti se otočí o 360°, mávne praporkem a děti vyskočí, zapíská a děti si lehnou na zem

Při tréninkách spojujeme rozvoj reakční rychlosti s rozvojem dalších podob rychlostní schopnosti. Snažíme se vymýšlet soutěže, kde se děti baví a zároveň trénují rychlost reakce: cvičení ve dvojicích, starty z různých poloh, drobné reakční hry (vyvolávání čísel, zvířat apod.), využití speciálních pomůcek (Perič, 2012).

- ❖ Rozvoj acyklické rychlosti – podstata spočívá v provedení jednotlivého pohybu co nejrychleji. Důležité je, aby docházelo k rozvoji jednotlivých segmentů těla jak samostatně, tak i společně. Opět je důležité, aby cvičení byla zábavná a motivovala děti k další pohybové činnosti: cvičení s míči, velká lana, cvičení se švihadly, různé formy skokových cvičení aj.
- ❖ Rozvoj cyklické rychlosti – mezi nejčastější projevy rychlosti lokomoce patří např. běh, jízda na kole, plavání apod. Při rozvoji je důležitý dobrý povrch, na kterém probíhá cvičení. Nedokonalost pohybu může být přínosem pouze pokud s ním žáci neb cvičenci počítají. Mezi základní tréninkové prostředky patří: atletická abeceda (běžecské cvičení), stupňované rovinky, starty z různých poloh, zrcadlová cvičení, sportovní hry, obratnostní dráhy slalomy se změnou směru aj.

Specifickou formou cyklické rychlosti je tzv. agility, což v překladu do češtiny vystihuje slovo hbitost nebo živost. Jedná se o speciální dráhy, které mají děti překonat v co nejkratším čase. Obsahují cvičení s vysokou frekvencí pohybu, s prudkým zrychlením a zpomalením, změny směru, obraty apod. (Perič, 2012).

3.6.4 Koordinace

Koordináční schopnost patří spolu s rychlostní schopností mezi nejdůležitější pohybové schopnosti. Vzhledem k velkému množství projevů koordinace jsou klíčovým předpokladem pro nácvik sportovní techniky (Perič, 2012).

Dle Dovalila (2002) se jedná o soubor schopností organismu lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby.

Perič (2012) uvádí, že koordinace bývá často popisována jako schopnost orientovat vlastní pohyby podle dané potřeby, přizpůsobit rychle nové pohyby nebo jednat s úspěchem v různých podmínkách, pokud jde o rychlé motorické pohyby. Často se dává do spojitosti s činností centrální nervové soustavy, která ovládá velkou řadu oblastí významných pro konkrétní pohyby.

Mezi hlavní činnosti nervové soustavy patří:

- ❖ Činnost analyzátorů – zrakové, sluchové, analyzátorů v kloubech a šlachách
- ❖ Činnost jednotlivých funkčních systémů – oběhový, dýchací systém (zajišťují přísun energetických zdrojů organismu při provádění pohybu)
- ❖ Nervosvalová koordinace – tzv. „programové vybavení“ – mozek dává informace svalům
- ❖ Psychologické procesy – motivace, vůle aj.
- ❖ Schopnost kombinace pohybů –propojování jednotlivých pohybů ve složitější činnost

Dělení koordinace dle Měkoty (2005), Periče (2012):

- ❖ Orientační schopnost – vnímání a regulace vlastních pohybů a prostoru kolem sebe
- ❖ Diferenciační schopnost – rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla
- ❖ Schopnost přizpůsobování se vnějším podmínkám – vlivy počasí, hrací plochy
- ❖ Reakční schopnost – účelné zahájení pohybu na daný (jednoduchý nebo složitý) podnět v co nejkratším čase
- ❖ Schopnost rovnováhy – udržení těla nebo jeho částí v různých polohách. Dělení: statická rovnováha, dynamická rovnováha, balancování předmětů
- ❖ Rytmická schopnost – osvojení a vyjádření rytmu pohybu v dané pohybové činnosti. Dělení: rytmická percepce a rytmická realizace
- ❖ Schopnost učení – rychlost učení se novým pohybovým dovednostem

3.6.4.1 Rozvoj koordinace

Rozvoji koordinace by u dětí měla být věnována největší pozornost. Optimální věkovou kategorií pro rozvoj jsou děti ve věku 7. – 13. let. Období mezi 8. – 10. roky označujeme jako „zlatý věk motoriky“ – jedná se o období, v kterém jsou děti velmi učenlivé a snadno si osvojují nové pohyby (Perič, 2012).

Jansa (2009) uvádí, že z mnoha výzkumů je prokazatelně viditelná úspěšnost rozvoje v brzkém věku. Celého rozvoje všech projevů koordinace dosaženého v úseku mezi 7-17 roky byla zhruba 75 % získáno do 12 let u chlapců a u dívek do 10 let.

Zásady pro rozvoj koordinace dle Periče (2012):

- a. Vybírat koordinačně náročná cvičení: rotační, asymetrická, arytmiická apod.
- b. Provádět cvičení v obměnách: z rozběhu/z místa, dominantní/nedominantní strana

- c. Cvičení v měnících se vnějších podmínkách: různé změny prostředí nebo povrchu hřiště
- d. Zařazovat cviky se změnou rytmu
- e. Kombinace osvojených pohybů a dovedností: spojení přihrávek s akrobatickou sestavou
- f. Provádět současně několik činností naráz: driblíng s dvěma míči + otočení + sed

Jako u předchozích pohybových schopností musíme mít stále na paměti důležitost prožitku z pohybu. Učitelé i trenéři mají volnou ruku při výběru, kombinaci a propojování jednotlivých cvičení a soutěží sloužících k rozvoji koordinace a je jen na nich, jak moc pestré hodiny nebo tréninky pro děti připraví.

3.6.5 Pohyblivost

Pohyblivost definujeme jako schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu (Perič, 2012).

Ve sportovních hrách je pohyblivost používána jako „pomocník“ při rozvoji kondice, který jim umožňuje efektivněji využít ostatních pohybových schopností (Dovalil, 2009).

Úroveň pohyblivosti závisí na mnoha faktorech: tvaru kloubu, pružnosti vazivového a kloubního aparátu, síle svalů kolem daného kloubu, pohlaví, věku, denní době, teplotě prostředí, rozcvičení apod. Dobrá úroveň pohyblivosti není spojena pouze s kondicí a výkonem v daném sportovním odvětví, ale je také jedním z činitelů, který působí jako prevence proti zranění. Zkrácené svaly mají totiž tendenci k natržení nebo jinému poškození (Perič, 2012).

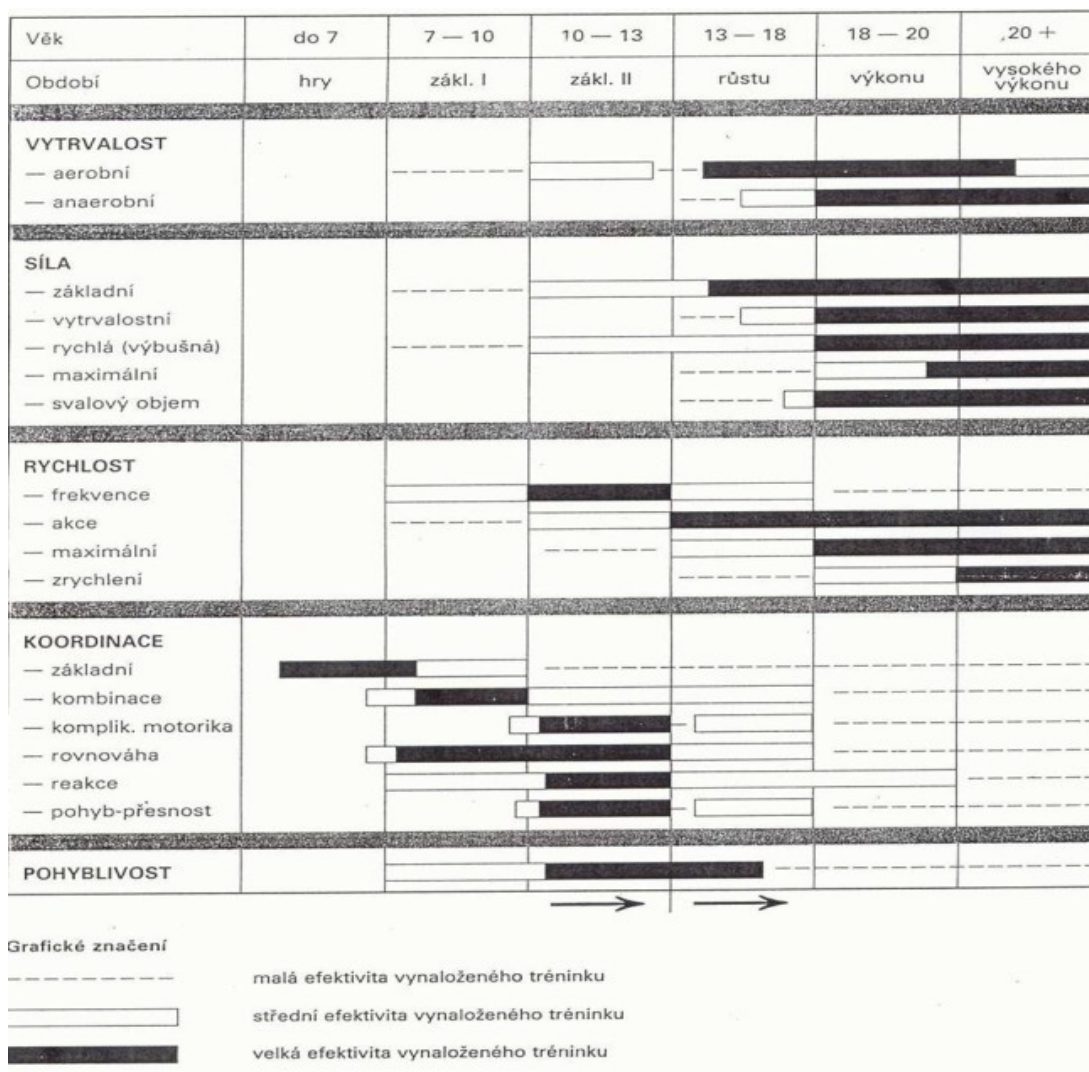
3.6.5.1 Rozvoj pohyblivosti

I přes to, že ve sportovních hrách se v dětském věku nezdá, že by bylo potřeba rozvíjet pohyblivost, tak by jí měla být věnována pozornost a měla by mít svůj prostor v tréninku nebo hodinách tělesné výchovy. Protahovací a kompenzační cvičení, která jsou jedním z hlavních prostředků rozvoje pohyblivosti, umožňují předcházet negativním vlivům jednostranného zatížení na držení těla. V miniházené jsou nejčastěji přetížené oblasti krční páteře, hrudní páteře a ramenního pletence, proto je vhodné zařadit do tréninků vyrovnávací nebo kompenzační cvičení, které posílí tyto oblasti (Perič, 2012).

3.7 Senzitivní období

Senzitivní období jsou formulována jako vývojové časové etapy, které jsou ideální pro trénink specifických sportovních schopností. Jsou dána určitá věková rozmezí (tabulka 2), v kterých je zvláště vhodné rozvíjet a fixovat pohybové schopnosti a dovednosti (Dovalil, 2009).

Tabulka 2: Senzitivní období pro jednotlivé pohybové schopnosti



Zdroj: Polák, 2007

Rozvoj konkrétních pohybových schopností a dovedností úzce souvisí s věkem a pohlavím dětí. Toto období je vhodné spojovat s jejich biologickým věkem. Na rozdíl od kalendářního věku, který je určen datem narození, je biologický věk dán reálným stupněm biologického vývoje organismu. Dívky z biologického hlediska dozrávají dříve než chlapci, a proto je od určitého věku vhodné, aby tréninky či hodiny tělesné výchovy probíhaly odděleně a mohlo tak docházet k jejich optimálnímu vývoji (Perič, 2012).

3.8 Metodika miniházené

Na základě bio-psycho-sociálních zákonitostí by se výuka miniházené ve školách s ohledem na technické a taktické dovednosti měla vyučovat na 1.stupni v etapách odpovídajících věku:

- ❖ 1.etapa – žáci do 8 let (1. – 3. třída)
 - Pocit míče, hraní si s míčem
 - Chytání
 - Házení
 - Společná hra
 - Střelba na branku
- ❖ 2.etapa – žáci do 10 let (4. – 5. třída)
 - Hraní si s míčem
 - Chytání, házení, driblink, střelba, přihrávka
 - Společná hra
 - Zaujímání správného postavení
 - Součinnost v obraně
 - Útok: řešení situace 1 proti 1 nebo 2 proti 1 (www.chf.cz)

3.8.1 Pocit míče

Každý žák by měl poznat vlastnosti míče a dosáhne toho tím, že bude v neustálém kontaktu s míčem. Ideálně by měl mít každý žák svůj míč o obvodu menší než 50 cm. Cílem je, aby žáci dosáhli stavu, kdy míč jim je kamarádem nikoli protivníkem (Černý, 2013)

Příklady cvičení na manipulaci s míčem najdete v příloze v „Zásobníku cvičení a průpravných her“.

3.8.2 Chytání míče

Rozlišujeme dva základní způsoby chytání míče:

1. Vrchní chytání obouruč – základní způsob chytání přihrávky pro letící míč do výšky od pasu nahoru. Obě paže jsou mírně pokrčené a jdou rovnoběžně směrem k letícímu míči. Prsty rukou jsou roztažené a tvoří „košík“. Ukazováček s palcem vytváří tvar srdce (obrázek 4). Palce směřují k sobě. Míč chytáme do košíku před tělem a zmírníme jeho rychlost pokrčením paží v loktech. Palce jsou mezi míčem a tělem, čímž zabráníme nárazu míče na hrudník.

Obrázek 4: Správné postavení rukou u vrchního chytání obouruč



Zdroj: www.chf.cz

2. Spodní chytání obouruč – způsob chytání přihrávkový míče letícího do výšky od pasu dolů. Poloha paží je obdobná jako u vrchního chytání obouruč, ale rozdíl je v postavení prstů. Při tomto způsobu k sobě směřují malíky nikoli palce.

Nejčastější chyby při chytání míče: tlumení letícího míče obouruč na hrudníku, prsty nejsou dostatečně pokrčené a tím pádem netvoří „košík“, paže nejdou rovnoběžně naproti letícímu míči, ale jedna ruka je nahoře a druhá pod ní (Černý, 2013).

3.8.3 Přihrávka

Je velmi důležité, aby žáci uměli správnou techniku odhodu už na začátku výuky, jelikož by pro ně pak bylo velmi obtížné, učit se dalším způsobům střelby na branku.

Jako u chytání míče rozlišujeme dva základní způsoby přihrávek:

1. Vrchní přihrávka jednoruč vpřed (obrázek 5) – základní způsob přihrávání. Má dvě fáze – nápřah a odhod. Při nápřahu žák natáhne paži s míčem dozadu. Žák házející pravou rukou se natočí směrem dopředu levým ramenem a může si dopomocť levou rukou tak, že si ukáže směr, kterým chce odhodit míč. Žák házející levou rukou si ukazuje pravou rukou. Paže odhodové ruky s míčem je mírně pokrčená v lokti. Loket nesmí být níže, než je úroveň ramene. Ideálně by měla být v úrovni očí. Odhod začíná vykročením opačné nohy a protlačováním souhlasného boku, pak postupně ramene, lokte a ruky s míčem vpřed s končí vypuštěním míče z natažené paže. Přesný směr a rychlost udává míči pohyb zápěstí a prstů.

2. Vrchní přihrávka jednoruč z výskoku – učíme ji až po zvládnutí správné techniky přihrávky ze země. Současně s odrazem do výskoku (jednonož nebo snožmo) dochází k náprahu a při výskoku se provádí odhod míče.

Obrázek 5: Vrchní přihrávka jednoruč ze země



Zdroj: www.chf.cz

Nejčastější chyby: záměnu hodu s trčením – nejdříve pohyb ruky s míčem – poté loket, skrčená paže, vykročení souhlasnou nohou, ruka s míčem je příliš mimo vertikální osu těla.

Poznámky a upozornění pro přihrávku ze země:

- ❖ Žáci směřují přihrávku spolužákovi do výše hrudníku
- ❖ Přihrávají pouze spolužákovi, který sleduje míč
- ❖ Chytají přihrávku oběma rukama
- ❖ Snaží se chytat míč přímo ze vzduchu (ne po dopadu na zem)
- ❖ V určitých situacích využívat přihrávku úderem o zem

V průběhu samotné hry často dochází k přetažení nebo naopak nedotažení přihrávky, jelikož postavení spolužáků jinou přihrávku nedovoluje. Způsob provedení přihrávky vedle sebe, nebo do jiného postavení, než před sebe je stejný jako u vrchní přihrávky jednoruč vpřed, akorát se liší v natočení trupu do směru přihrávky (Černý, 2013).

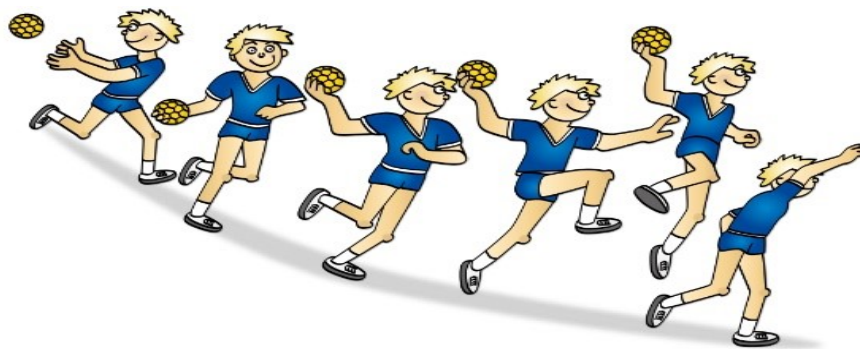
Příklady jednotlivých cvičení na přihrávání najdete v příloze v „Zásobníku cvičení a průpravných her“

3.8.4 Střelba na branku

- a. Vrchní střelba jednoruč ze země – obdobný postup jako při vrchní přihrávce jednoruč. Liší se pouze v rychlosti provedení, vložené síle a v umístění míče do branky. Zatímco přihrávka má být mírná a směřovat do výšky hrudníku spolužáka, střela na branku má být prudká a směřovat do míst, kam brankář buď nedosáhne, nebo kam má problémy zasáhnout. Učíme děti pohyb s míčem v tříkrokovém rytmu s náprahem při druhém a odhodem při třetím kroku.

- b. Vrchní střelba jednoruč z výskoku (obrázek 6) – Základem je ovládnutí správné techniky střelby ze země. Využívá se při překonání obránců u čáry brankoviště. Tříkrokový rytmus je zde zachován. Odraz je orientovaný do výšky.

Obrázek 6: Vrchní střelba jednoruč z výskoku



Zdroj: www.chf.cz

- c. Vrchní střelba jednoruč z náskoku – Základem je ovládnutí správné techniky střelby ze země. Používá se při zakončení střelby u brankoviště. Odraz je směřován nejen do výšky, ale také do dálky směrem k jedné z tyček branky

Nejčastější chyby: náskok směrem na brankáře, střelba doprostřed branky – špatné ovládnutí zápěstí, skrčená paže (Černý, 2013).

Příklady jednotlivých cvičení na střelbu na branku najdete v příloze v „Zásobníku cvičení a průpravných her“.

3.8.5 Pohyb žáka bez míče

Žáci se snaží svým pohybem uvolnit tak, aby se uvolnili z dosahu obránce a dostali se do výhodné střelecké pozice, odkud mohou zakončit po bezpečné přihrávce útok vstřelením gólu do soupeřovy branky. Žák v pohybu je neustále připraven chytit přihrávaný míč nebo zadržet pronikajícího soupeře (Černý, 2013).

3.8.6 Pohyb žáka s míčem

Rozlišujeme dva základní pohyby žáků v tělocvičně nebo na hřišti:

- S držení míče – jsou povoleny pouze 3 kroky
- Jednoúderový driblink (obrázek 7) – po povolených 3 krocích má žák možnost využít pro svůj pohyb na hřišti jednoúderový driblink (úder míče o zem) a opětovným chycením tak přihrát sám sobě a posunout se na hřišti o další 3 kroky (Černý, 2013).

Obrázek 7: Pohyb žáka s míčem: jednoúderový driblink



Zdroj: www.chf.cz

3.8.7 Brankář

Ve věku 5–9 let by si žáci měli vyzkoušet role všech herních funkcí, tudíž i být brankářem. Vybíráme děti, které do branky jít chtějí a nebojí se míče. Děti, které při chytání střel pocít'ují strach, nenutíme, aby chodily do branky (www.chf.cz).

Brankář má 2 funkce:

- ❖ Obrannou – Vyrazení soupeřovy střely. Důležitý je postoj při soupeřově střelbě: upažení povýš a dlaně směřují dopředu, mírně široký postoj (šíře ramen), váha na přední části chodidel, kolena mírně pokrčená, vzpřímený trup a hlava.
- ❖ Útočnou – založení útoku. Pokud soupeř netrefil branku, trefil přímo brankáře nebo přešlápl brankovou čáru-brankoviště, hlavním úkolem brankáře je co nejrychleji přihrát získaný míč jednomu ze svých spolužáků (Černý, 2013).

3.8.8 Herní systémy

Rozlišujeme 2 základní herní systémy miniházené:

- ❖ Útočný
- ❖ Obranný

Útočný systém je poměrně jednoduchý. Mezi hlavní úkoly patří dopravit míč do soupeřovy branky povoleným způsobem nebo přihrát míč spoluhráčovi, který má výhodnější pozici pro vstřelení gólu. Neexistuje žádné pravidlo, kdy žáci mají přihrávat a kdy střílet. Je zde prostor pro dětskou kreativitu a tvořivost.

Na rozdíl od házené, která využívá mnoho obranných systému, se v miniházené používá pouze systém osobní obrany a útoku proti ní, jelikož je pro začátečníky a děti na 1.stupni základních škol nejvhodněji využitelným systémem. Každý žák brání přiděleného útočníka

soupeře, a to buď na celém hřišti, nebo pouze na vlastní obranné polovině hřiště či tělocvičny. Tato obrana je náročná na pohyb nohou, jelikož obránce musí neustále sledovat pohyb svého přiděleného útočníka, ale naopak je snazší v orientaci, jelikož nemusí sledovat pohyb ostatních útočníků (Černý, 2013).

4 Hypotézy

Vhledem ke zvoleným cílům a úkolům mé práce jsem si stanovila tři předpoklady:

1. Předpokládám, že v testech bez využití míče (běh 2 x 10 m, hluboký předklon, skok z místa do dálky) se budou výsledky dětí z oddílu Sokola Kostelce nad Labem a dětí ze Základní školy Terezy Stolzové lišit o méně než 10 %.
2. Domnívám se, že v testech s využitím míče (běh 20 m driblink, hod basketbalovým míčem, hod míčem do dálky) se budou výsledky dětí z oddílu Sokola Kostelce nad Labem a dětí ze Základní školy Terezy Stolzové lišit o více než 30 %.
3. Očekávám, že po absolvování pohybových aktivit dle mého navrženého modelu výuky, se výsledky dětí ze Základní školy v testech s využitím míče zlepší minimálně o 15 % než jejich výsledky z úvodního testování.

5 Použité metody a postup práce

Výzkum této bakalářské práce je orientován kvantitativně. Základní metodou výzkumu je testování, a to konkrétně úroveň pohybových schopností a házenkářských dovedností dětí ze Základní školy Terezy Stolzové v Kostelci nad Labem a dětí z oddílu miniházené ze Sokola Kostelce nad Labem. Další použitou výzkumnou metodou je experiment, který spočívá v návržení modelu výuky vhodného pro tento typ školy a následně jeho ověření v pedagogické praxi.

5.1 Metoda testování

Testování je výzkumná technika, která spočívá v přesném a objektivizovaném měření osobnostních kvalit, ale i činnosti osobnosti a jejich výkonů. Jedná se o snahu o maximální přesnost a možnost statistického zpracování získaných výsledků. Jedním z limitů této metody je otázka validity a reliability testů. Principem standardizace testů je vytvořením norem pro populaci, pro kterou je test určen. Tyto normy vznikly na základě ověření daného testu na velkém vzorku respondentů ze základního souboru. Problémem ovšem je, na jakém souboru bylo ověření provedeno. Velká část testů je prováděna v zahraničí, tudíž vznikly v jiném sociokulturním prostředí a nemusí být pro naši společnost platné. Proto je nutné ověřit a upravit normy vzhledem k našemu sociokulturnímu prostředí (Pelikán, 2011).

Výsledky testů jsou používány např. k posouzení stavu, pokroku nebo schopností a dovedností dosažených jednotlivcem nebo skupinou. Testy informující o výkonu jednotlivce jsou využívány pro posouzení celkové úrovně a pokroku v dané oblasti, pro diagnostiku předností a slabín jednotlivce, plánování pedagogických postupů a sestavení individuálních vzdělávacích plánů. Testy informující o výkonu skupiny (školy, oddílu) jsou užívány pro posouzení kvality vzdělávacích programů, posouzení úspěšnosti metod apod. (Klimusová, 2001).

V mé práci využiji standardizované testy k zjištění úrovně pohybových schopností a házenkářských dovedností od Šafaříkové (1989), které mi pomohou určit rozdíly mezi dětmi navštěvující oddíl miniházené Sokola Kostelce nad Labem a dětmi ze Základní školy Terezy Stolzové. Díky těmto výsledkům a přímému kontaktu s dětmi budu mít potřebné informace k návržení modelu výuky pro děti ze Základní školy Terezy Stolzové.

5.2 Metoda experimentu a testování

Experiment je výzkumná technika, která ověřuje, zda předpokládaná intervenující proměnná vyvolává v případě, kdy ji experimentátor mění, adekvátní změny a proměnné, kterou

badatel považuje za proměnnou na ní závislou. Badatel pouze nekonstatuje stav věcí, ale aktivně vstupuje do předpokládaných vztahů, aby je ověřil (Pelikán, 2011).

Pro výzkumnou část práce jsem využila experimentální výzkum, který spočíval v navržení modelu výuky pro žáky 1. – 3. třídy základní školy a jeho ověření a zhodnocení v podobě testování. Závěrečné testy, které proběhly po absolvování pohybových aktivit dle mnou navrženého modelu výuky miniházené, byly stejné jako při úvodním testování, které sloužilo k porovnání úrovně pohybových schopností a házenkářských dovedností u dětí navštěvující oddíl miniházené v Sokolu a dětí ze Základní školy Terezy Stolzové. Pro kontrolu účinnosti navrženého modelu výuky jsem porovnala výsledky probandů z testů získaných před a po absolvování mnou navrženého modelu výuky miniházené.

5.3 Metoda analýzy a zpracování dat

Statistika je metoda analýzy dat, která nachází široké uplatnění v celé řadě odvětví, oblast sportu, tělesné výchovy a kinantropologie. V mé práci bylo využito následujících statistických metod:

- a) Aritmetický průměr: součet všech hodnot vydělený jejich počtem. Všechny hodnoty ve výpočtu mají stejnou důležitost – váhu.
- b) Směrodatná odchylka: kvadratický průměr odchylek hodnot znaku od jejich aritmetického průměru. Vypovídá o tom, jak moc se od sebe navzájem liší typické případy v souboru zkoumaných čísel

5.4 Postup práce

Nejprve proběhne úvodní testování pohybové úrovně probandů z oddílu Sokola Kostelce nad Labem (skupina A) a probandů ze Základní školy Terezy Stolzové (skupina B). Na základě získaných výsledků z testů, porovnáám úroveň pohybových schopností a dovedností obou skupin a navrhu model výuky miniházené vhodný pro Základní školu Terezy Stolzové a ověřím ho v pedagogické praxi v podobě 10 vyučovacích hodin.

Po následném absolvování pohybových aktivit skupiny B dle mého navrženého modelu výuky miniházené provedu u této skupiny probandů opět testy na porovnání úrovně pohybových schopností a házenkářských dovedností.

Takto získaná data budou následně zpracována a interpretována v souladu s cíli a hypotézy mé práce.

6 Výzkumná část

6.1 Charakteristika sledovaného souboru

Pro testování a následný experiment byl vybrán výběrový soubor tvořený aktivními hráči a hráčky z oddílu miniházené Sokola Kostelce nad Labem a žáky a žákyněmi ze Základní školy Terezy Stolzové v Kostelci nad Labem (tabulka 3). Celkový počet zúčastněných dětí při testování byl 18. Jednalo se o 9 dětí ze Sokola Kostelce nad Labem (skupina A), věnující se prvním nebo druhým rokem aktivně miniházené, mající tréninky 2 x týdně po dobu jedné hodiny a pravidelně docházejí i na 2 hodiny tělesné výchovy ve své základní škole, které probíhají 45 minut a 9 dětí ze Základní školy Terezy Stolzové (skupina B), které pravidelně navštěvují dvě vyučovací hodiny tělesné výchovy, které mají též časovou dotaci 45 minut. Všechny děti jsou ve věku od 6 do 9 let, tedy docházejí na 1. stupeň základní školy. Z devíti vybraných dětí z obou skupin byly vybráni vždy tři děti z 1. třídy, tři děti z 2. třídy a tři děti chodící do 3. třídy. Výzkumný vzorek se skládal z probandů různé pohybové úrovně. Někteří probandi se aktivně věnují i jiným sportovním aktivitám (fotbal, atletika, tenis aj.). Celkově pouze tři testované děti házejí levou rukou, ostatní mají jako dominantní ruku pravou. Všechny motorické testy zvládli všichni probandi bez problémů a zdravotních komplikací.

Tabulka 3: Popis výběrového souboru

Proband	Věk	Třída	Pohlaví	Házející ruka	Skupina
Proband 1	6	1.	Dívka	Levá	A
Proband 2	6	1.	Chlapec	Pravá	A
Proband 3	6	1.	Chlapec	Pravá	A
Proband 4	7	2.	Dívka	Pravá	A
Proband 5	7	2.	Dívka	Pravá	A
Proband 6	8	2.	Chlapec	Pravá	A
Proband 7	8	3.	Chlapec	Pravá	A
Proband 8	9	3.	Chlapec	Pravá	A
Proband 9	9	3.	Chlapec	Levá	A
Proband 10	6	1.	Dívka	Pravá	B
Proband 11	6	1.	Dívka	Levá	B
Proband 12	7	1.	Chlapec	Pravá	B

Proband 13	7	2.	Chlapec	Pravá	B
Proband 14	8	2.	Chlapec	Pravá	B
Proband 15	8	2.	Chlapec	Pravá	B
Proband 16	8	3.	Chlapec	Pravá	B
Proband 17	8	3.	Chlapec	Pravá	B
Proband 18	9	3.	Dívka	Pravá	B

6.2 Příprava a organizace výzkumu – testování

Testování proběhlo ve dvou prostorách. Probandi z oddílu Sokola (skupina A) byli testováni v sokolovně o rozměrech 15 m x 25 m a u probandů ze Základní školy (skupina B) se testování uskutečnilo ve školní tělocvičně, která má o něco menší rozměry než prostor v sokolovně, ale pro můj výzkum byly oba prostory vyhovující.

U obou skupin probandů došlo k úvodnímu a závěrečnému protažení před a po zahájení testové baterie, která sloužila k zjištění pohybové úrovně dětí v miniházené. Pro můj výzkum jsem vybrala standardizované testy z testové baterie pro zjištění úrovně házenkářských dovedností (Šafaříková, 1989). Jednalo se o následující motorické testy: hod basketbalovým míčem, hluboký předklon, hod míčem na miniházenou do dálky z místa, běh 2 x 10 m, běh 20 m s driblinkem a skok daleký z místa odrazem snožmo. Doporučený běh byl původně na 2 x 15 m a na 30 m s driblinkem, ale musela jsem délku běhů přizpůsobit vybavení a možnostem školy, a to tak, aby byl zachován úsek pro běh bez otočení při driblinku. Vzhledem k věku testovaných jsem navíc upravila test: hod plným míčem 2 kg na test: hod basketbalovým míčem o hmotnosti 550 g. Na každý z testů měl proband vždy 2 pokusy, které se uskutečnily hned po sobě a do vyhodnocení se mu započítával vždy lepší výsledek.

6.2.1 Charakteristika testové baterie

1. Běh na 2 x 10 m

V sokolovně i ve školní tělocvičně byl vyznačený 10 m úsek dvěma rovnoběžnými „čarami“ tvořenými z barevných kloboučků. Probandi startovali z vyznačené čáry pro start z polovysokého startu na zvukový signál píšťalky. Proband mohl změnit směr běhu na konci 10 m úseku až poté, co přešlápl nebo se dotkl jednou nohou vyznačené čáry.

Hodnocení: Měřil se čas (v sekundách) od startovního zvukového signálu (od proběhnutí roviny nad startovní čarou) do proběhnutí druhého úseku, s přesností na 0,1 sekund. Měření probíhalo pomocí stopek.

Test sloužil k diagnostice rychlostní schopnosti.

2. Běh 20 m s driblinkem

V sokolovně i ve školní tělocvičně byl vyznačený souvislý 20 m úsek rovnoběžnými „čarami“ tvořenými z barevných kloboučků. Probandi startovali z vyznačené startovní čáry na zvukový signál píšťalky. V rukou drželi gumový míč značky Molten, který je určený pro miniházenou. Probandi museli vypustit míč současně s prvním krokem. Po proběhnutí 20 m úseku musel proband zakončit test chycením míče obouruč (míč mohl chytit nejdříve po proběhnutí cílem).

Hodnocení: Měřil se čas (v sekundách) od startovního zvukového signálu (od proběhnutí roviny nad startovní čarou) do proběhnutí druhého úseku a chycení míče, s přesností na 0,1 sekund. Měření probíhalo pomocí stopek.

Test sloužil k diagnostice rychlostní schopnosti a házenkářské dovednosti – driblink.

3. Hod míčem do dálky z místa

V sokolovně i ve školní tělocvičně byl vyznačený souvislý 20 m úsek rovnoběžnými „čarami“ tvořenými z barevných kloboučků, které od sebe byly vzdálené 1 m. Vedle kloboučku bylo natažené pásmo. Hod byl prováděn od odhodové čáry z místa vrchním způsobem jednoruč, pravá/levá noha vpřed. Při provádění hodu se musel hráč neustále dotýkat jednou nohou země jako při provádění trestného hodu. Vyznačenou čáru bylo možné překročit až po odhodu.

Hodnocení: Vzdálenost hodu se měřila z prostředka vyznačené odhodové čáry k místu dopadu míče. Zapisovala se délka jednotlivých hodů s přesností na 10 cm.

Test sloužil k diagnostice házenkářské dovednosti – hod daleký z místa.

4. Hluboký předklon

Výchozí polohou byl mírný stoj rozkročný na lavičce, kde bylo upevněné 30 cm pravítko. Probandi byli bosí. Ze vzpažení a výchozí polohy probandi vykonali zvolna hluboký předklon. Nohy museli být natažené, což jsem kontrolovala tak, že jsem měla

palec položený na česce probandů a ostatní prsty pod jejich kolenem. Aby byl započítán pokus jako platný, museli probandi vydržet v hlubokém předklonu alespoň 2 sekundy.

Hodnocení: Předklon se měřil v cm od začátku lavičky. Hloubku určoval dotyk prostředníčku na měřítku. Hodnoty se zaznamenávaly jako kladné (+), pokud hloubka předklonu byla pod úrovní lavičky, nebo jako záporné hodnoty (-), pokud probandova hloubka předklonu byla nad úrovní lavičky.

Test sloužil k diagnostice pohyblivosti.

5. Hod basketbalovým míčem

V Sokolovně i ve školní tělocvičně byl vyznačený souvislý 15 m úsek rovnoběžnými „čarami“ tvořenými z barevných kloboučků, které od sebe byly vzdálené 0,5 m. Vedle kloboučků bylo natažené pásmo číslicemi nahoru. Probandi stáli u vyznačené čáry odhadu. Výchozí postavení byl mírný stoj rozkročný, čelem do směru odhodu s míčem nad hlavou. Při provádění hodu se musel hráč neustále dotýkat oběma nohama země. Vyznačenou čáru bylo možné překročit až po odhodu. Nebyl dovolen výskok při odhodu.

Hodnocení: Vzdálenost hodu se měřila z prostředka vyznačené odhodové čáry k místu dopadu míče. Zapisovala se délka jednotlivých hodů s přesností na 10 cm.

Test sloužil k diagnostice silových schopností.

6. Skok daleký z místa odrazem snožmo

V Sokolovně i ve školní tělocvičně bylo položené pásmo číslicemi nahoru. Probandi stáli u vyznačené čáry pro skok ve výchozím postavení – stoj rozkročný (nohy na úrovni ramen). Ze stoje rozkročného udělali podřep, zapažili, předklonili se a odrazem snožmo provedli skok daleký vpřed současně se svihem paží vpřed. Nebyl povolen poskok před odrazem.

Hodnocení: Měřila se vzdálenost skoku od posledního dotyku paty nohy, která byla blíže k vyznačené odrazové čáře, s přesností na 1 cm (vzdálenost na kolmici k čáře).

Test sloužil k diagnostice silových schopností a rychlosti jednotlivých segmentů těla – dolní končetiny.

V příloze naleznete ukázky provedení jednotlivých testů z testové baterie.

6.3 Vyhodnocení úvodního testování

6.3.1 Porovnání výsledků z úvodního testování – testy bez využití míče

V následujících tabulkách jsou popsány výsledky probandů ze skupiny A (tabulka 4) a probandů ze skupiny B (tabulka 5). Tabulka 6 zobrazuje přehled průměrných hodnot obou skupin v jednotlivých testech bez využití míče.

Ve skupině A byl v běhu na 2 x 10 m nejrychlejší hráč s časem 5,6 s a nejpomalejší hráč s časem 7 s. Nejpohyblivější hráč skupiny A dosáhl při předklonu hloubky 14 cm, pod úroveň lavičky, a naopak nejméně pohyblivému hráči chybělo 12 cm k tomu, aby se předklonil na úroveň lavičky. Při skoku dalekém z místa odrazem snožmo dosáhl nejlepšího výsledku proband s výkonem 190 cm a nejhorší výsledek měl proband s 98 cm.

Tabulka 4: Výsledky testů bez využití míče – skupina A

Výsledky testů bez využití míče – skupina A									
Proband	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Běh: 2 x 10 m	6,8	7	5,8	6,2	5,9	6,7	6,6	6,3	5,6
Hluboký předklon	8	11	13	14	-12	6	0	7	0
Skok z místa	98	107	130	143	121	134	104	130	190

Zdroj: Vlastní

Ve skupině B byl v běhu na 2 x 10 m nejrychlejší žák s časem 5,6 s a nejpomalejší žák s časem 7,1 s. Nejpohyblivější hráč skupiny A dosáhl při předklonu hloubky 15 cm, pod úroveň lavičky, a naopak nejméně pohyblivému hráči s výkonem 0 cm nechyběl ani 1 cm k tomu, aby se dotkl lavičky. Při skoku dalekém z místa odrazem snožmo dosáhl nejlepšího výsledku žák s výkonem 175 cm a nejhorší výsledek měl proband se 105 cm.

Tabulka 5: Výsledky testů bez využití míče – skupina B

Výsledky testů bez využití míče – skupina B									
Proband	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Běh: 2 x 10 m	7,1	6,4	7,1	6,4	6,4	6,5	5,6	6,5	5,8
Hluboký předklon	12,5	8	13	15	2	5	11	0	4
Skok z místa	105	123	109	153	168	123	147	175	145

Zdroj: Vlastní

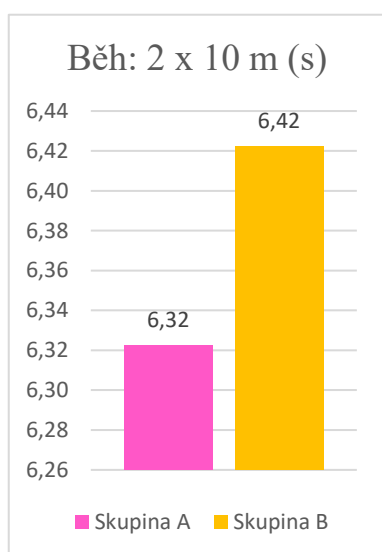
Následující grafy 1,2,3 a tabulka 6 zobrazují porovnání průměrných hodnot v jednotlivých motorických testech: běhu 2 x 10 m, hlubokého předklonu a skoku dalekého z místa odrazem snožmo.

Při porovnání průměrných hodnot probandů můžeme pozorovat, že skupina A měla v úvodním testování v běhu na 2 x 10 m průměrný čas 6,32 s a skupina B 6,42 s, tedy měla o 0,10 s pomalejší průměrný čas než skupina A. V úvodním testování pohyblivosti, konkrétně hlubokého předklonu, dosáhla skupina A průměrné hloubky předklonu 5,22 cm a ve skupině B dosáhli probandi průměrných hodnot 7,83 cm, z čehož vyplývá, že probandi ze skupiny B byli o 2,61 cm pohyblivější než probandi ze skupiny A. U úvodního testování skoku dalekého z místa odrazem snožmo dosáhla skupina A průměrné vzdálenosti skoku 128,56 cm a skupina B 138,67 cm, tedy o 10,11 cm lepších průměrných hodnot než skupina A.

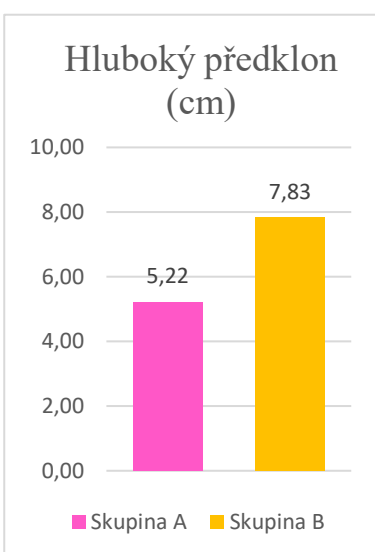
Graf 1: Porovnání průměrných hodnot běhu na 2 x 10 m u skupiny A a B

Graf 2: Porovnání průměrných hodnot hlubokého předklonu u skupiny A a B

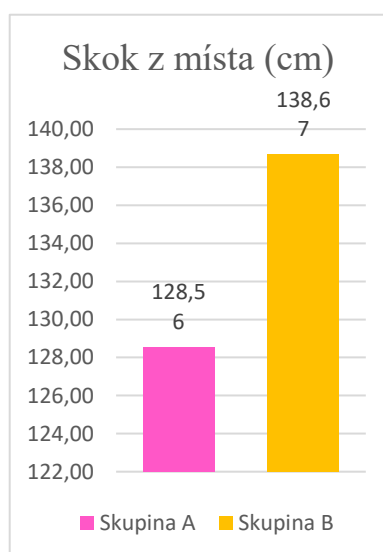
Graf 3: Porovnání průměrných hodnot skoku dalekého z místa u skupiny A a B



Zdroj: Vlastní



Zdroj: Vlastní



Zdroj: Vlastní

Z výsledků průměrných hodnot u jednotlivých motorických testů vyplývá, že skupina A dosáhla lepšího výsledku pouze v testu sloužící k diagnostice rychlosti, a to konkrétně běhu 2 x 10 m, kde docílili o 1,58 % rychlejšího průměrného času než skupina B. Z uvedené směrodatné odchylky běhu můžeme vidět, že probandi z obou skupin podávali velmi vyrovnané výkony. V testu určenému k diagnostice pohyblivosti, hlubokém předklonu, měla v průměru skupina A o 50 % horší naměřené výsledky než skupina B. Z testu sloužícímu k diagnostice silových schopností a rychlosti dolních končetin, skoku dalekému z místa, je

zřejmé, že skupina A je o 7,87 % slabší než skupina B. Probandi ze skupiny A i B dosahovali při skoku dalekém podobných vzdáleností s rozptylem 23,57 cm – 25,98 cm.

Tabulka 6: Porovnání výsledků testů bez využití míče mezi skupinou A a B

Porovnání výsledků testů bez využití míče mezi skupinou A a B						
Porovnání průměrů	Skupina A	Sm.odch. A	Skupina B	Sm.odch. B	Rozdíl číselný	Rozdíl procentuální
Běh: 2 x 10 m	6,32	0,46	6,42	0,47	-0,10	-1,58%
Hluboký předklon	5,22	7,70	7,83	5,03	-2,61	-50,00%
Skok z místa	128,56	25,98	138,67	23,57	-10,11	-7,87%

Zdroj: Vlastní

6.3.2 Porovnání výsledků z úvodního testování – testy s využitím míče

V následujících tabulkách jsou popsány výsledky probandů ze skupiny A (tabulka 7) a probandů ze skupiny B (tabulka 8). Tabulka 9 zobrazuje přehled průměrných hodnot obou skupin v jednotlivých testech s využitím míče.

Ve skupině A byl v běhu na 20 m s driblinkem nejrychlejší hráč s časem 5,7 s a nejpomalejší hráč s časem 9,9 s. Nejlepší výkon v hodů basketbalovým míčem podal hráč ze skupiny A, jehož vzdálenost hodů byla 800 cm a nejkratší vzdálenosti dosáhl hráč se 350 cm. V hodů míčem do dálky dosáhl nejlepšího výsledku proband s výkonem 1590 cm a nejhorší výsledek měl proband se 720 cm.

Tabulka 7: Výsledky testů s využitím míče – skupina A

Výsledky testů s využitím míče – skupina A									
Proband	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Běh 20 m s driblinkem	9,9	9,8	9,4	7,6	7,8	8,8	6,9	7,4	5,7
Hod basket. Míčem	350	420	510	530	610	460	690	520	800
Hod míčem do dálky	720	1100	1300	1070	1390	740	1300	1370	1590

Zdroj: Vlastní

Ve skupině B byl v běhu na 20 m s driblinkem nejrychlejší žák s časem 8,9 s a nejpomalejší žák s časem 9,9 s. Nejlepší výkon v hodů basketbalovým míčem podal žák ze skupiny B, jehož vzdálenost hodů byla 800 cm a nejkratší vzdálenosti dosáhl hráč se 310 cm. V hodů míčem do dálky dosáhl nejlepšího výsledku proband s výkonem 1210 cm a nejhorší výsledek měl proband s 510 cm.

Tabulka 8: Výsledky testů s využitím míče – skupina B

Výsledky testů s využitím míče – skupina B									
Proband	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Běh 20 m s driblinkem	15,1	13,9	22,1	13,9	10,2	11,9	8,9	9,7	9,9
Hod basket. Míčem	390	420	310	500	520	520	800	530	400
Hod míčem do dálky	510	950	520	890	1130	630	1210	1040	1070

Zdroj: Vlastní

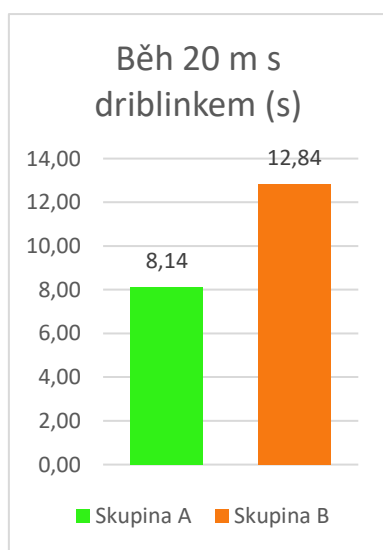
Následující grafy 4,5,6 a tabulka 9 zobrazují porovnání průměrných hodnot v jednotlivých motorických testech: běhu 20 m s driblinkem, hodu basketbalovým míčem a hodu míčem do dálky z místa.

Při porovnání průměrných hodnot probandů můžeme pozorovat, že skupina A měla v úvodním testování v běhu na 20 m s driblinkem průměrný čas 8,14 s a skupina B 12,84 s, tedy měla o 4,70 s pomalejší průměrný čas než skupina A. V úvodním testování silových schopností, konkrétně hodu basketbalovým míčem, dosáhla skupina A průměrné hodnoty vzdálenosti hodu 543,33 cm a ve skupině B dosáhla skupina probandů průměrných hodnot 487,78 cm, tudíž můžeme vidět, že probandi ze skupiny A hodily o 55,56 cm dále než probandi ze skupiny B. U úvodního testování hodu míčem do dálky z místa docílila skupina A průměrné vzdálenosti hodu 1175,56 cm a skupina B 883,33 cm, tedy o 292,22 cm horších průměrných hodnot než skupina A.

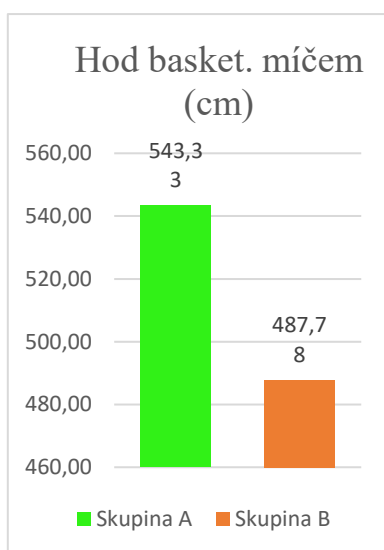
Graf 4: Porovnání průměrné rychlosti v běhu 20 m s driblinkem u skupiny A a B

Graf 5: Porovnání průměrné vzdálenosti hodu basketbalovým míčem skupiny A a B

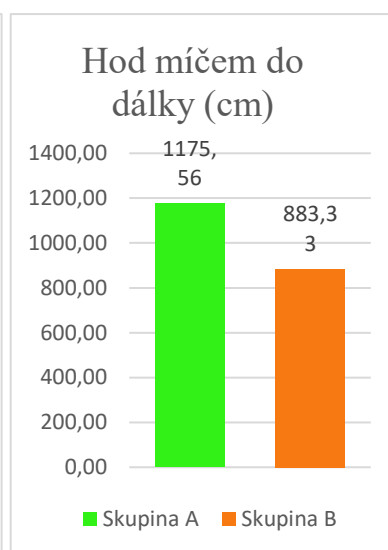
Graf 6: Porovnání průměrné vzdálenosti hodu dalekého skupiny A a B



Zdroj: Vlastní



Zdroj: Vlastní



Zdroj: Vlastní

Z výsledků průměrných hodnot u jednotlivých motorických testů (tabulka 9) vyplývá, že skupina A dosáhla lepších výsledků ve všech třech úvodních testech s využitím míče. V testu sloužícím k diagnostice rychlosti a házenkářské dovednosti, běhu 20 m s driblinkem, dosáhli o 57,71 % rychlejšího průměrného času než skupina B. Směrodatná odchylka běhu s driblinkem vypovídá o tom, že skupina A se skládala z probandů s vyrovnanějšími časy

než skupina B. V testu určenému k diagnostice silových schopností, hodů basketbalovým míčem, měla v průměru skupina A o 10,22 % lepší naměřené výsledky než skupina B. Probandi ze skupiny A i B podávali podobně nevyrovnané výkony s rozptylem 130,47 cm – 131,21. Z testu sloužícímu k diagnostice házenkářské dovednosti, hodů dalekého míčem z místa, vyplývá, že skupina B je o 24,86 % slabší než skupina A.

Tabulka 9: Porovnání výsledků testů s využitím míče mezi skupinou A a B

Porovnání výsledků testů s využitím míče mezi skupinou A a B						
Porovnání průměrů	Skupina A	Sm.odch. A	Skupina B	Sm.odch. B	Rozdíl číselný	Rozdíl procentuální
Běh 20 m s driblinkem	8,14	1,35	12,84	3,87	-4,70	-57,71%
Hod basket. Míčem	543,33	130,47	487,78	131,21	55,56	10,22%
Hod míčem do dálky	1175,56	279,01	883,33	251,00	292,22	24,86%

Zdroj: Vlastní

6.4 Příprava a organizace výzkumu – experiment a testování

Po prvním porovnání a interpretaci výsledků z testů pohybové úrovně obou skupin, které obsahovalo již zmíněné standardizované motorické testy: hod basketbalovým míčem, hluboký předklon, hod míčem do dálky, běh 2 x 10 m, běh 20 m s driblinkem a skok daleký z místa odrazem snožmo, jsem navrhla model výuky miniházené vhodný pro Základní školu Terezy Stolzové. Výuka byla rozdělena do 10 vyučovacích hodin. Struktura vyučovací hodina podléhá rozdělení dle Fialové (2002) na: úvodní, hlavní a závěrečnou část.

Po následném absolvování pohybových aktivit skupiny B dle mnou navrženého modelu výuky miniházené, jsem provedla u této skupiny probandů testování úrovně pohybových schopností a házenkářských dovedností, a to konkrétně pomocí testové baterie, která je popsána v kapitole 6.2.1. Na základě získaných informací došlo opět k porovnání výsledků z testů a jejich interpretaci.

6.4.1 Charakteristika modelu výuky

Pro skupinu B jsem navrhla model výuky ve formě 10 vyučovacích hodin, které jsou stručně popsány v tabulce 4. Podrobný popis a charakteristiku jednotlivých cvičení z modelu výuky najdete v příloze v „Zásobníku cvičení a průpravných her“. Úvodní a závěrečné protažení spolu s kompenzačním cvičením jsou uvedeny v příloze.

Vzhledem k věku a zkušenostem s miniházenou testovaných jsem volila spíše jednodušší cvičení, a hlavně jsem zařazovala do modelu výuky mnoho her, protože jsem chtěla zachovat hlavní cíl miniházené, kterým je zábava, radost a prožitek ze hry.

Tabulka 10: Obsah navrženého modelu výuky v podobě 10 vyučovacích hodin

Hodina	Úvodní část	Hlavní část	Závěrečná část
1.	Nástup a seznámení s miniházenou, hra na zahřátí: Honička ve trojicích, protažení	Pocit míče – cvičení na seznámení a manipulaci s míčem	Vyklusání, protažení zhodnocení hodiny
2.	Nástup, hra na zahřátí organismu: Počítejte!, protažení	Průpravná hra: Štafety s míčem, nácvik chytání míče – vrchní i spodní chytání obouruč	Hra na zklidnění organismu: Myška, protažení, kompenzační cvičení, zhodnocení výuky – pochvala
3.	Nástup, hra na zahřátí organismu: Pán a pes, protažení	Průpravná hra: Závod s čísly, cvičení na chytání míče	Cvičení na zklidnění organismu: Tleskání dokola, protažení,

			zhodnocení hodiny – pochvala
4.	Nástup, hra na zahřátí organismu: Hra barev, protažení	Nácvik přihrávky s využitím stěny a ve dvojicích, Průpravná hra: Kdo sebere nejvíce míčů?	Vyklusání, kompenzační cvičení, zhodnocení výuky – pochvala
5.	Nástup, hra na zahřátí: Loupení rozlišovacích dresů, protažení	Průpravná hra: Pokládání, střelba na branku, nácvik tříkrokového rytmu střelby, ukázka role brankáře	Cvičení na zklidnění organismu: Na Obra a Palečka, protažení. zhodnocení hodiny – pochvala
6.	Nástup, hra na zahřátí: Postupná přenášená, protažení	Průpravná hra: Krabice musí zůstat prázdná!, procvičování tříkrokového rytmu střelby, střelba na cíl – trefování vybraných předmětů ležících na lavičce	Cvičení na zklidnění organismu: Hra barev v chůzi, protažení, zhodnocení hodiny – pochvala
7.	Nástup, hra na zahřátí: Míčová válka, protažení	Nácvik střelby na branku z výskoku, průpravná hra: 10 přihrávek	Vyklusání, kompenzační cvičení, zhodnocení výuky – pochvala
8.	Nástup, hra na zahřátí organismu: Chobotnice, protažení	Průpravná hra: Pokládání s tenisovým míčkem, cvičení na střelbu na branku	Cvičení na zklidnění organismu: Provlékaná, protažení, zhodnocení výuky – pochvala
9.	Nástup, hra na zahřátí organismu: Na živly, protažení	Pohyb žáka s míčem – jednoúderový driblink + střelba, průpravná hra: Posouvání míče	Cvičení na zklidnění organismu: Výměna čísel, protažení, zhodnocení hodiny – pochvala
10.	Nástup, hra na zahřátí organismu: Na rybáře, protažení	Hra: Miniházená 5 proti 4, 2 x 10 minut s přestávkou 5 minut	Vyklusání, kompenzační cvičení, zhodnocení všech hodin – pochvala, motivace, rozloučení

Zdroj: www.chf.cz, Černý, 2013, Bělka a kol., 2015

6.4.2 Vyhodnocení závěrečného testování

V následujících tabulkách jsou popsány výsledky probandů ze Základní školy Terezy Stolové (skupiny B) z úvodního testování (tabulka 11) a jejich výsledky ze závěrečného testování (tabulka 12), které proběhlo po absolvování pohybových aktivit dle mého navrženého modelu výuky miniházené. V Tabulce 13 je zobrazen přehled průměrných hodnot z obou testování skupiny B v jednotlivých testech s využitím míče.

V úvodním testování byl v běhu na 20 m s driblinkem nejrychlejší proband s časem 8,9 s a nejpomalejší proband s časem 22,1 s. V závěrečném testování se čas nejrychlejšího probanda zlepšil o 2 s, tudíž daný úsek zvládl zaběhnout za 6,9 s a čas nejpomalejšího probanda skupiny B se také zlepšil, dokonce o celých 7 s., což vypovídá o jeho zlepšení v házenkářské dovednosti – driblinku. Nejdelsí vzdálenost hodu v úvodním testování probandů skupiny B byla 800 cm, a naopak nejkratší vzdálenosti dosáhl proband s 310 cm. Po absolvování výše zmíněného modelu výuky se v závěrečném testování proband s nejdelsí vzdáleností hodu zlepšil o 1 m a hodil míč na hranici 900 cm čáry a svým výsledkem překonal nejlepšího probanda z úvodního testování skupiny A. Proband s nejkratší vzdáleností hodu v závěrečném testování vylepšil svůj předchozí výsledek o 160 cm a hodil míč do vzdálenosti 470 cm. V úvodním testování hodu míčem do dálky z místa dosáhl nejlepšího výsledku proband s výkonem 1210 cm a nejhorší výsledek měl proband s 510 cm. V závěrečném testování zlepšil nejlepší i nejhorší proband svůj hod o 2 m, tudíž nejlepší proband skupiny překonal hranici 14 m a nejhorší proband ze skupiny hodil míč 10 cm za hranici 7 m čáry.

Tabulka 11: Výsledky testů s využitím míče skupiny B – úvodní testování

Výsledky testů s využitím míče – skupina B (úvodní testování)									
Proband	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Běh 20 m s driblinkem	15,1	13,9	22,1	13,9	10,2	11,9	8,9	9,7	9,9
Hod basket. Míčem	390	420	310	500	520	520	800	530	400
Hod míčem do dálky	510	950	520	890	1130	630	1210	1040	1070

Zdroj: Vlastní

Tabulka 12: Výsledky testů s využitím míče skupiny B – závěrečné testování

Výsledky testů s využitím míče – skupina B (závěrečné testování)									
Proband	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Běh 20 m s driblinkem	10,3	10,9	15,1	8,9	9,2	8,7	6,9	7,3	7,6
Hod basket. Míčem	570	590	470	760	710	590	900	720	470
Hod míčem do dálky	700	1250	710	1130	1280	940	1410	1380	1300

Zdroj: Vlastní

Z výsledků průměrných hodnot u jednotlivých motorických testů (tabulka 13 a grafy 7,8,9) vyplývá, že skupina B, po absolvování navrženého modelu výuky, dosáhla lepších výsledků ve všech třech testech s využitím míče. V testu sloužícím k diagnostice rychlosti a házenkářské dovednosti, běhu 20 m s driblinkem, dosáhli o 26,56 % rychlejšího průměrného času než při úvodním testování. V testu určenému k diagnostice silových schopností, hodu basketbalovým míčem, měla v průměru skupina B v závěrečném testování o 31,66 % lepší naměřené výsledky než při úvodním testování. Z testu sloužícím k diagnostice házenkářské dovednosti, hodu dalekého míčem z místa, vyplývá, že skupina B udělala také velký progres. Probandi se v závěrečném testování hodu míčem do dálky zlepšili o 27,04 % oproti testování před absolvováním výše zmíněného modelu výuky miniházené.

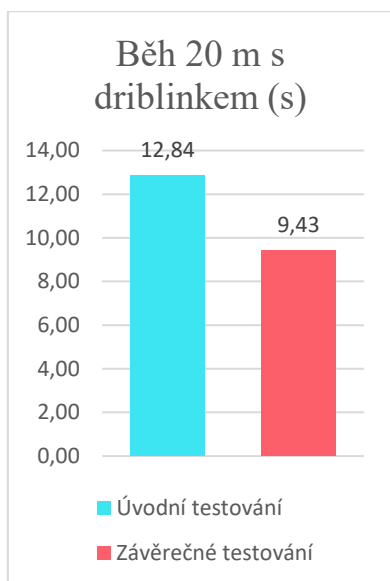
Tabulka 13: Porovnání průměrných hodnot z úvodního a závěrečného testování skupiny B

Porovnání výsledků úvodního a závěrečného testování skupiny B				
Porovnání průměrů	Úvodní testování	Závěrečné testování	Rozdíl číselný	Rozdíl procentuální
Běh 20 m s driblinkem	12,84	9,43	3,41	26,56 %
Hod basket. míčem	487,78	642,22	-154,44	-31,66 %
Hod míčem do dálky	883,33	1122,22	-238,89	-27,04 %

Zdroj: Vlastní

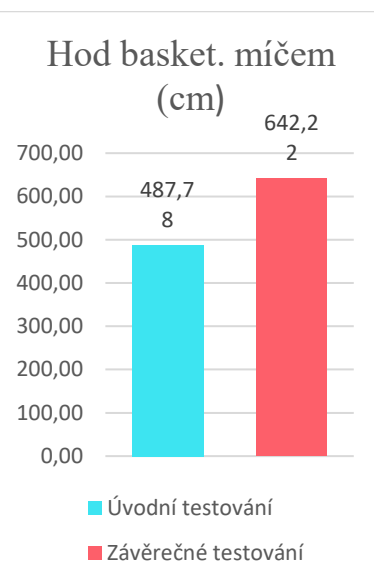
Na následujících grafech (7,8,9) jsou znázorněny rozdíly mezi průměrnými hodnotami probandů ze skupiny B, které byly naměřeny při úvodním a závěrečném testování házenkářských dovedností.

Graf 7: Porovnání průměrné rychlosti v běhu 20 m s driblinkem mezi úvodním a závěrečném testování skupiny B



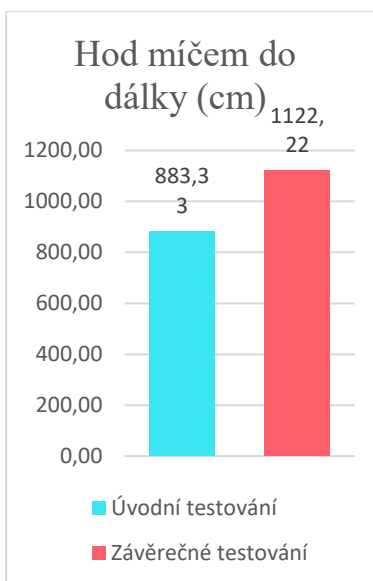
Zdroj: Vlastní

Graf 8: Porovnání průměrné vzdálenosti hodu basket. míčem mezi úvodním a závěrečném testování skupiny B



Zdroj: Vlastní

Graf 9: Porovnání průměrné vzdálenosti hodu dalekého mezi úvodním a závěrečném testování skupiny B



Zdroj: Vlastní

7 Diskuze

V této kapitole bych se ráda zamyslela nad výsledky bakalářské práce a nad informacemi, které jsem získala na základě porovnání pohybových schopností a házenkářských dovedností dvou stejně starých skupin dětí. Dále bych zde ráda vyhodnotila tři stanovené hypotézy.

V mém výzkumu byly zpracovány poznatky z testování 18 probandů z Kostelce nad Labem ve věku od 6–9 let. Polovina z nich byli aktivní hráči z oddílu miniházené Sokola a polovina z testovaných byli žáci z místní Základní školy. Někteří probandi se aktivně věnovali i jiným sportovním aktivitám (fotbal, atletika, gymnastika, tenis aj.). Vzhledem k tomu, že se jednalo o malé děti, u kterých by se sportovní aktivity měly orientovat všestranně, tedy měly by se pravidelně rozvíjet všechny pohybové schopnosti a dovednosti, nejlépe zábavnou formou, lze říci, že učitelé i trenéři mládežnických kategorií si kladou podobné požadavky na udržení a zlepšení úrovně pohybových schopností a dovedností dětí.

Testování pohybových schopností a dovedností (běh: 2x 10 m, běh: 20 m s driblinkem, hluboký předklon, hod basketbalovým míčem, hod míčem do dálky z místa a skok daleký z místa odrazem snožmo) 9 probandů z oddílu miniházené Sokola Kostelce nad Labem jsem prováděla v hlavním sálu sokolovny, který má ideální parametry pro můj výzkum. Díky tomu, že jsem trenérkou těchto dětí, tak jsem měla ideální podmínky k testování hráčů. Děti mě dobře znaly, a proto jejich pozornost a chování byly na dobré úrovni. Na jednotlivé testy se, až na pár výjimek, pečlivě soustředily a projevovaly snahu o podání co nejlepšího výkonu. Vzhledem k tomu, že jsem v neustálém kontaktu s jejich rodiči, tak pro mě nebylo obtížné získat od nich informovaný souhlas, že mohu testovat jejich děti a použít získané výsledky pro mou bakalářskou práci.

Ověřování mnou navrženého modelu výuky miniházené a testování pohybových schopností a dovedností (běh: 2x 10 m, běh: 20 m s driblinkem, hluboký předklon, hod basketbalovým míčem, hod míčem do dálky z místa a skok daleký z místa odrazem snožmo) 9 probandů ze Základní školy Terezy Stolzové v Kostelci nad Labem se uskutečnilo v tělocvičně jejich školy, která je sice o něco menší než sál v Sokolovně, ale pro mé účely byl prostor vyhovující. Musím říci, že jsem se po dobu mého působení na škole setkala pouze s velmi vstřícným a ochotným chováním jak paní ředitelky, tak pí. družinářek a učitelského sboru. Informované souhlasy rodičů, že mohu testovat jejich děti a použít získané informace pro svůj výzkum, mi zajistila jedna z paní družinářek, dokonce jsem je měla ani ne do týdne u sebe a mohla jsem tak velmi rychle uskutečnit svůj experiment. Při úvodním testování byly

děti velmi nesmělé a bylo na nich znát rozrušení, že jejich hodinu vede někdo jiný, než na koho byly doposud zvyklé. Během 10 vyučovacích jednotek, které jsem měla k dispozici k realizaci mnou navrženého modelu výuky, jsem mohla pozorovat nadšení žáků, jejich vzájemnou spolupráci, snahu naučit se něčemu novému a jejich soutěživost. Velmi příjemným zjištěním pro mě byly dobré výsledky ze závěrečného testování po absolvování modelu výuky miniházené. Jedním z faktorů, který dle mého názoru měl pozitivní vliv na výsledky ze závěrečných testů dětí, byl vztah, který jsme si během výzkumu s dětmi mezi sebou vybuodovali. Po poslední hodině, kdy probíhalo závěrečné testování, bylo na dětech znát, že dané testy provádějí s větším klidem, více se soustředí, nejsou tolik rozrušení a nebojí se projevit své emoce a ukázat co v nich je.

Vzhledem k tomu, že má práce je založená na práci s malými dětmi, mohou některé výsledky působit diskutabilně. Nicméně, jak jsem mohla sama pozorovat, tak u testování dětí velmi záleží na jejich aktuálním psychickém rozpoložení. Špatná známka, rodinné problémy nebo neshoda s kamarádem, všechny tyto a další okolnosti je nutné zohledňovat.

Před zahájením výzkumu jsem si vytyčila hlavní a dílčí cíle. Hlavními cíli mé práce bylo porovnat úroveň pohybových schopností a házenkářských dovedností hráčů z oddílu miniházené Sokola Kostelce nad Labem a žáků ze Základní školy Terezy Stolzové v Kostelci nad Labem a následně na základě získaných informací vytvořit model výuky miniházené, který by byl vhodný pro tento typ školy. Dílčí cíle zahrnovaly porovnání úrovně pohybových schopností a dovedností bez a s využitím míče a dále realizaci a ověření navrženého modelu výuky, a to konkrétně, testováním házenkářských dovedností.

Než jsem zrealizovala samotný výzkum, tak jsem si stanovila 3 hypotézy, které bych zde ráda vyhodnotila – určila jejich potvrzení nebo vyvracení.

Hypotéza č. 1: Předpokládám, že v testech bez využití míče (běh 2 x 10 m, hluboký předklon, skok z místa do dálky odrazem snožmo) se budou výsledky dětí z oddílu Sokola Kostelce nad Labem a dětí ze Základní školy Terezy Stolzové lišit o méně než 10 %.

Hypotéza se mi nepotvrdila, jelikož z tabulky 14 je zřejmé, že v úvodním testu sloužícím k diagnostice pohyblivosti, hlubokém předklonu, dosáhli hráči miniházené z oddílu Sokola Kostelce nad Labem (skupina A) průměrné hloubky předklonu 5,22 cm a žáci ze Základní školy Terezy Stolzové (skupina B) dosáhli průměrných hodnot 7,83 cm, z čehož vyplývá, že skupina B byla o **50 %** pohyblivější než skupina A. V testu sloužícím k diagnostice

rychlosti, a to konkrétně běhu 2 x 10 m, měla rychlejší průměrné časy o 1,58 % skupina A než skupina B. Ve skoku dalekém, testu sloužícím k diagnostice silových schopností a k diagnostice rychlosti dolních končetin, vyplývá, že skupina A byla o 7,87 % slabší než skupina B.

Tabulka 14: Rozdíly v testech bez využití míče mezi skupinou A a B

Rozdíly (%) v testech bez využití míče mezi skupinou A a B			
Porovnání průměrů	Běh: 2 x 10 m (s)	Hluboký předklon (cm)	Skok z místa (cm)
Skupina A	6,32	5,22	128,56
Skupina B	6,42	7,83	138,67
Rozdíl mezi A a B	1,58 %	50,00 %	7,87 %

Zdroj: Vlastní

Hypotéza č. 2: Domnívám se, že v testech s využitím míče (běh 20 m driblink, hod basketbalovým míčem, hod míčem do dálky) se budou výsledky dětí z oddílu Sokola Kostelce nad Labem a dětí ze Základní školy Terezy Stolzové lišit o více než 30 %.

Hypotéza se mi nepotvrdila, protože z tabulky 15 vyplývá, že v úvodních motorických testech, hodu basketbalovým míčem a hodu míčem do dálky, které byly využity k diagnostice silových schopností a házenkářských dovedností, dosáhla skupina hráčů miniházené z oddílu Sokola (skupina A) lepších průměrných hodnot **o méně než 30 %** než skupina žáků ze Základní školy (skupina B). V hodu basketbalovým míčem dosáhla skupina A průměrné hodnoty vzdálenosti hodu 543,33 cm a ve skupině B dosáhli probandi průměrných hodnot 487,78 cm, tudíž můžeme vidět, že probandi ze skupiny A hodily v průměru o 55,56 cm dále než probandi ze skupiny B, a tím pádem dosáhli o **10,22 %** lepších výsledků. U úvodního testování hodu míčem do dálky z místa docílila skupina A průměrné vzdálenosti hodu 1175,56 cm a skupina B 883,33 cm, tedy o **24,86 %** horších průměrných hodnot než skupina A. V úvodním testu, běhu 20 m s driblinkem, měla rychlejší průměrné časy skupina A než skupina B o 57,71 %.

Tabulka 15: Rozdíly v testech s využitím míče mezi skupinou A a B

Rozdíly (%) v testech s využitím míče mezi skupinou A a B			
Porovnání průměrů	Běh: 20 m driblink (s)	Hod basket. míčem (cm)	Hod míčem do dálky (cm)
Skupina A	8,14	543,33	1175,56
Skupina B	12,84	487,78	883,33
Rozdíl mezi A a B	57,71 %	10,22 %	24,86 %

Zdroj: Vlastní

Hypotéza č. 3: Očekávám, že po absolvování pohybových aktivit dle mého navrženého modelu výuky, se výsledky dětí ze Základní školy v testech s využitím míče zlepší minimálně o 15 % než jejich výsledky z úvodního testování.

Hypotéza se mi potvrdila, jelikož z výsledků průměrných hodnot u jednotlivých motorických testů (tabulka 16) vyplývá, že skupina žáků ze Základní školy Terezy Stolzové (skupina B), po absolvování mnou navrženého modelu výuky, dosáhla lepších výsledků ve všech třech testech s využitím míče **o více jak 15 %**. V testu sloužícím k diagnostice rychlosti a házenkářské dovednosti, běhu 20 m s driblinkem, měli žáci o **26,56 %** rychlejší průměrný čas než při úvodním testování. V testu určenému k diagnostice silových schopností, hodů basketbalovým míčem, docílila skupina B v závěrečném testování o **31,66 %** lepší průměrných hodnot než při úvodním testování. Z testu sloužícímu k diagnostice házenkářské dovednosti, hodu dalekého míčem z místa, vyplývá, že skupina B se zlepšila o celých **27,04 %** oproti testování před absolvováním výše zmíněného modelu výuky miniházené.

Tabulka 16: Rozdíly v testech s využitím míče mezi úvodním a závěrečným testováním skupiny B

Rozdíly (%) v testech s využitím míče mezi úvodním a závěrečným testováním skupiny B			
Porovnání průměrů	Běh: 20 m driblink (s)	Hod basket. míčem (cm)	Hod míčem do dálky (cm)
Úvodní testování	12,84	487,78	883,33
Závěrečné testování	9,43	642,22	1122,22
Rozdíl mezi úvod. a zavěr. testováním	26,56 %	31,66 %	27,04 %

Zdroj: Vlastní

8 Závěry

V bakalářské práci jsem se zaměřila na miniházenou na základní škole, a to konkrétně na porovnání úrovně pohybových schopností a házenkářských dovedností dětí navštěvující oddíl miniházené Sokola Kostelce nad Labem a dětí ze Základní školy Terezy Stolzové v Kostelci nad Labem. Práce je rozčleněná na část teoretickou a výzkumnou. V teoretické části jsem se zabývala porovnáním pravidel miniházené a házené, vývojem dětí v období mladšího školního věku, charakteristikou pohybových schopností, školní tělesnou výchovou a v neposlední řadě metodikou miniházené. Praktická část je věnována interpretaci výsledků získaných z testování pohybové úrovně dětí, které se skládalo z testů ověřující úroveň nejen pohybových schopností, ale i úroveň házenkářských dovedností zaměřených především na manipulaci s míčem. Dále výzkumná část obsahuje mnou navržený model výuky miniházené vhodný pro zmiňovanou Základní školu a porovnání výsledků z úvodního a závěrečného testování úrovně házenkářských dovedností žáků.

Stanovila jsem si cíle a problémy práce, které jsem měla možnost, díky mé výzkumné a teoretické části práce postupně splnit. Hlavním cílem mé práce bylo „porovnat pohybovou úroveň dětí navštěvující oddíl miniházené v Sokole a dětí ze Základní školy Terezy Stolzové v Kostelci nad Labem a následně navrhnout model výuky miniházené vhodný pro tento typ školy a ověřit ho v pedagogické praxi“.

Z výzkumu mé bakalářské práce vyplývají následující tvrzení:

1. Z porovnání výsledků motorických testů bez využití míče lze pozorovat, že:

- Skupina hráčů ze Sokola měla v úvodním testování **běhu na 2 x 10 m** průměrný čas 6,32 s a **skupina žáků** 6,42 s, tedy **měla o 1,58 % (0,10 s) pomalejší průměrný čas než hráči ze Sokola.**
- V úvodním testování **hlubokého předklonu** dosáhli hráči ze Sokola průměrné hloubky předklonu 5,22 cm a žáci dosáhli průměrných hodnot 7,83 cm, z čehož vyplývá, že **skupina žáků byla o 50 % (2,61 cm) pohyblivější než skupina hráčů.**
- U úvodního testování **skoku dalekého z místa odrazem** dosáhla skupina hráčů ze Sokola průměrné vzdálenosti skoku 128,56 cm a **skupina žáků** 138,67 cm, tedy **o 7,87 % (10,11 cm) lepších průměrných hodnot než skupina hráčů.**

2. Z porovnání výsledků motorických testů s využitím míče lze pozorovat, že:

- V testu sloužícím k diagnostice rychlosti a házenkářské dovednosti, **běhu 20 m s driblinkem**, měla skupina hráčů průměrný čas 8,14 s a **skupina žáků** 12,84 s, tedy měla **o 57,71 % (4,70 s) pomalejší průměrný čas než skupina hráčů.**
- V úvodním testování silových schopností, konkrétně **hodu basketbalovým míčem**, dosáhla skupina hráčů průměrné hodnoty vzdálenosti hodu 543,33 cm a skupina žáků docílila průměrných hodnot 487,78 cm, tudíž můžeme vidět, že **hráči ze Sokola házeli v průměru o 10,22 % (55,56 cm) dále než žáci.**
- U úvodního testování **hodu míčem do dálky** z místa dosáhla skupina hráčů ze Sokola průměrné vzdálenosti hodu 1175,56 cm a **skupina žáků** 883,33 cm, tedy **o 24,86 % (292,22 cm) horších průměrných hodnot než hráči ze Sokola.**

3. Z porovnání výsledků motorických testů s využitím míče před a po absolvování mnou navrženého modelu výuky miniházené žáků ze Základní školy Terezy Stolzové v Kostelci nad Labem vyplývá:

- V testu sloužícím k diagnostice rychlosti a házenkářské dovednosti, **běhu 20 m s driblinkem**, měla skupina žáků v úvodním testování průměrný čas 12,84 s a při závěrečném testování 9,43 s, tudíž dosáhli **o 26,56 % (3,41 s) rychlejšího průměrného času než při úvodním testování.**
- V testu určenému k diagnostice silových schopností, **hodu basketbalovým míčem**, dosáhla skupina žáků v úvodním testování průměrné hodnoty vzdálenosti hodu 487,78 cm a v závěrečném testování docílila průměrných hodnot 642,22 cm, tudíž můžeme vidět, že se žáci **po absolvování pohybových aktivit dle mnou navrženého modelu výuky zlepšili v hodu basketbalovým míčem o 31,66 % (154,44 cm).**
- V úvodním testování **hodu míčem do dálky** z místa dosáhla skupina žáků průměrné vzdálenosti hodu 883,33 cm a v **závěrečném testování** 1122,22 cm, tedy **o 27,04 % (238,89 cm) lepších průměrných hodnot než při úvodním testování.**

Miniházená je kolektivní sportovní hra, která přináší učitelům možnost představit nejmenším dětem novou variantu míčové hry. Radost ze hry a realizace svých tvůrčích

schopností jsou jednou z předností miniházené. Pro učitelé tělesné výchovy, kteří své hodiny chtějí připravit velmi pestré, je důležitá znalost mnoha her, a proto by jim má práce mohla být příjemným přínosem. Práce obsahuje nejen základní poznatky o seznámení s miniházenou, ale také velkou řadu průpravných cvičení a her, které jsou vhodné jako inspirace pro trenéry miniházené, a i trenéry dalších sportů.

9 Použitá literatura

Knižní zdroje:

1. BĚLKA, Jan a kol., *Metodické doporučení pro vedení pohybových aktivit žáků 1. – 3. ročníků základních škol*, Praha: Olympia, 2015. ISBN 978-80-7376-417-3.
2. BUCHER, Walter., *704 Spiel-und Übungsformen im Handball*. Schorndorf: Hofmann-Verlag, 1999. 180 s. ISBN 978-3-7780-2043-2.
3. ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-060-0.
4. ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
5. ČERNÝ, Tomáš a kol. *Miniházená ve škole*. Praha: Český svaz házené (ČSH), 2013.
6. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
7. HAMILL, Joseph a Kathleen M. KNUTZEN. *Biomechanical basis of human movement*. 3.vyd. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2009. ISBN: 978-0-7817-9128-1
8. JANSA, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*, Roz. 2. vydání, Praha: Q-art, 2009. ISBN 978-80-903280-9-9.
9. KLIMUSOVÁ, Helena. *Standardy pro pedagogické a psychologické testování (APA)*, 1.české vydání, Praha: Testcentrum, 2001. ISBN 80-86471-07-1
10. KODÝM, Miloslav. *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.
11. KOSTKOVÁ, Jarmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1978. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
12. KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie: celostátní vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických a pedagogických fakult studijních oborů učitelství a studijního oboru psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
13. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

14. MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X.
15. PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 2., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1916-3.
16. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2
17. TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0875-2
18. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1., Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

Internetové zdroje:

19. BLÁHA, Ladislav. *Hry pro uklidnění a závěr hodiny* [online]. Ústí nad Labem [cit. 2018-01-08]. Dostupné z <https://pf.ujep.cz/~blaha/dphklz01.htm>
20. Český svaz házené [online]. *Metodické materiály miniházené* [cit. 2017-12-10]. Dostupné na <http://schoolnet.chf.cz/metodika.aspx?catid=931>
21. Český svaz házené [online]. *Metodické materiály házené* [cit. 2017-12-10]. Dostupné na <http://www.svaz.chf.cz/metodika.aspx>
22. JANOŠKOVÁ, Hana a Hana ŠERÁKOVÁ, *Náměty na rozcvičení bez náčiní pro děti mladšího školního věku* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2015 [cit. 2017-04-10]. Elportál. Dostupné z <http://is.muni.cz/elportal/?id=1319456>. ISBN 978-80-210-88076-8, 978-80-210-8077-5 (epub). ISSN 1802-128X
23. JEŘÁBEK, Jaroslav a Jan TUPÝ, *Rámcový vzdělávací program* [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2017, [cit. 2018-03-12]. Dostupné z <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/opatreni-ministryne-skolstvi-mladeze-a-telovychovy-kterym-se-1-1-1>
24. KONEČNÝ, Jiří. *Pravidla házené platná od 1. července 2016* [online]. Praha: Český svaz házené, 2016 [cit. 2018-12-10]. Dostupné na http://www.svaz.chf.cz/dated_documents/pravidla_ihf2016_cz.pdf
25. MiS [online]. *Pohybové schopnosti a dovednosti* [cit. 2018-02-14]. Dostupné na http://mis.e-mis.cz/index.php/Pohybov%C3%A9_schopnosti_a_dovednosti

26. POLÁK, Jindřich [online]. *Teorie sportu* [cit. 2017-02-10]. Dostupné na http://www.jindrichpolak.wz.cz/skola_sportteorie.php
27. PTÁČEK, Radek a Hana KUŽELOVÁ. *Vývojová psychologie pro sociální práci* [online]. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2013 [cit. 2018-03-12]. Dostupné na https://www.mpsv.cz/files/clanky/14812/VP_nahled.pdf
28. RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy* [online]. Praha: Karolinum, 2002. [cit. 2018-02-02]. Dostupné na <https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-499.html>

Seznam obrázků

Obrázek 1: Ukázka možných velikostí branek vhodných pro miniházenou	12
Obrázek 2: Rozdělení házenkářského hřiště na 3 hřiště na miniházenou.....	16
Obrázek 3: Struktura vyučovací jednotky	19
Obrázek 4: Správné postavení rukou u vrchního chytání obouruč.....	35
Obrázek 5: Vrchní přihrávka jednoruč ze země	36
Obrázek 6: Vrchní střelba jednoruč z výskoku	37
Obrázek 7: Pohyb žáka s míčem: jednoúderový driblink.....	38
Obrázek 8: Karta testovaného probanda.....	73
Obrázek 9: Polovysoký start.....	74
Obrázek 10: Dotek jednou nohou vyznačené čáry na konci 10 m úseku	74
Obrázek 11: Běh zpět po otočce na konci 10 m úseku.....	74
Obrázek 12: Startovní postavení s míčem v ruce	75
Obrázek 13: Vypouštění míče z rukou současně s 1. krokem.....	75
Obrázek 14: Chycení míče obouruč za cílovou čarou.....	75
Obrázek 15: Míč na miniházenou.....	75
Obrázek 16: Základní postavení hodů do dálky z místa, levá noha vpřed	75
Obrázek 17: Náprah.....	76
Obrázek 18: Hod vrchním způsobem jednoruč, levá noha vpřed.....	76
Obrázek 19: Postavení po odhodu – bez výskoku.....	76
Obrázek 20: Mírný stoj rozkročný, vzpažit	76
Obrázek 21: Hluboký předklon	76
Obrázek 22: Basketbalový míč.....	77
Obrázek 23: Výchozí postavení hodů basketbalovým míčem.....	77
Obrázek 24: Překročení čáry po odhodu basket. míče	77
Obrázek 25: Výchozí postavení skoku dalekého z místa odrazem snožmo	78
Obrázek 26: Odraz snožmo, švih paží vpřed.....	78
Obrázek 27: Dopad při skoku dalekém odrazem snožmo	78
Obrázek 28: Hra – míčová bitva.....	80
Obrázek 29: Hra - pokládání.....	81
Obrázek 30: Hra – posouvání míče	82
Obrázek 31: Hod míčem jednou rukou na stěnu s písmeny	84
Obrázek 32: Přihrávky ve čtveřicích	85

Seznam grafů

Graf 1: Porovnání průměrných hodnot běhu na 2 x 10 m u skupiny A a B	48
Graf 2: Porovnání průměrných hodnot hlubokého předklonu u skupiny A a B.....	48
Graf 3: Porovnání průměrných hodnot skoku dalekého z místa u skupiny A a B	48
Graf 4: Porovnání průměrné rychlosti v běhu 20 m s driblinkem u skupiny A a B	51
Graf 5: Porovnání průměrné vzdálenosti hodu basketbalovým míčem skupiny A a B.....	51
Graf 6: Porovnání průměrné vzdálenosti hodu dalekého skupiny A a B	51
Graf 7: Porovnání průměrné rychlosti v běhu 20 m s driblinkem mezi úvodním a závěrečným testováním skupiny B	57
Graf 8: Porovnání průměrné vzdálenosti hodu basket. míčem mezi úvodním a závěrečným testováním skupiny B	57
Graf 9: Porovnání průměrné vzdálenosti hodu dalekého mezi úvodním a závěrečným testováním skupiny B	57

Seznam tabulek

Tabulka 1: Porovnání pravidel miniházené a házené	14
Tabulka 2: Senzitivní období pro jednotlivé pohybové schopnosti	33
Tabulka 3: Popis výběrového souboru	43
Tabulka 4: Výsledky testů bez využití míče – skupina A	47
Tabulka 5: Výsledky testů bez využití míče – skupina B	47
Tabulka 6: Porovnání výsledků testů bez využití míče mezi skupinou A a B	49
Tabulka 7: Výsledky testů s využitím míče – skupina A	50
Tabulka 8: Výsledky testů s využitím míče – skupina B	50
Tabulka 9: Porovnání výsledků testů s využitím míče mezi skupinou A a B	52
Tabulka 10: Obsah navrženého modelu výuky v podobě 10 vyučovacích hodin	53
Tabulka 11: Výsledky testů s využitím míče skupiny B – úvodní testování.....	55
Tabulka 12: Výsledky testů s využitím míče skupiny B – závěrečné testování.....	56
Tabulka 13: Porovnání průměrných hodnot z úvodního a závěrečného testování skupiny B.....	56
Tabulka 14: Rozdíly v testech bez využití míče mezi skupinou A a B	60
Tabulka 15: Rozdíly v testech s využitím míče mezi skupinou A a B.....	61
Tabulka 16: Rozdíly v testech s využitím míče mezi úvodním a závěrečným testování skupiny B.....	61
Tabulka 17: Seznam a popis cvičení na zahřátí organismu.....	79
Tabulka 18: Seznam a popis jednotlivých průpravných her.....	80
Tabulka 19: Seznam a popis her na zklidnění organismu	82
Tabulka 20: Seznam a popis vybraných průpravných her pro nácvik a zdokonalení přihrávky.....	86
Tabulka 21: Seznam a popis průpravných her na nácvik a zdokonalení střelby	87

Seznam příloh

Příloha 1: Informovaný souhlas rodičů	72
Příloha 2: Karta testovaného probanda.....	73
Příloha 3: Ukázka správného provedení testů z testové baterie	74
Příloha 4: Zásobníku cvičení a průpravných her	79
Příloha 5: Protahovací a kompenzační cvičení.....	88

Přílohy

Příloha 1: Informovaný souhlas rodičů

Vážení rodiče,

jmenuji se Tereza Karellová a jsem studentkou 4.ročníku bakalářského studia na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Studuji obor matematika se zaměřením na vzdělání a tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělání.

Píši bakalářskou práci s názvem Miniházená na základní škole, kde mezi mé hlavní cíle práce patří porovnání pohybové úrovně a techniky hodů dětí navštěvující Základní školu Terezy Stolzové a dětí z oddílu miniházené Sokol Kostelec nad Labem.

Ráda bych Vás touto cestou požádala o souhlas při testování Vašeho dítěte. Testová baterie bude obsahovat:

1. Hod basketbalovým míčem
2. Hluboký předklon
3. Hod míčem do dálky z místa
4. Běh 2 x 10 m, běh 20 m s driblinkem
5. Skok z místa

Veškerá získaná data budou zpracována a uchována v anonymní podobě a publikována pouze v mé bakalářské práci.

Závěrečné vyhodnocení proběhne po ukončení výzkumného období a budete informováni o jejich výsledcích. Zveřejnění výzkumného projektu proběhne u státní závěrečné zkoušky. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

S případnými dotazy se na mě můžete obrátit na emailové adrese: tereza.karellova@seznam.cz.

Děkuji za ochotu.

Svým vlastnoručním podpisem potvrzuji, že souhlasím s účastí dcery/syna ve výše zmíněném testování.

Jméno a příjmení účastníka

Jméno a příjmení zákonného zástupce účastníka

E-mail (pro následné zaslání výsledků z testování)

V Kostelci nad Labem, dne:

Podpis zákonného zástupce:

Příloha 2: Karta testovaného probanda

Před zahájením testování každý proband obdržel svou testovací kartu, kde následně vyplnil levou polovinu. Do karty mu byly průběžně zaznamenávány výsledky z jednotlivých motorických testů.

Obrázek 8: Karta testovaného probanda

Karta testovaného žáka / žákyně / hráče / hráčky:				
Jméno		Test:	1. pokus	2. pokus
Příjmení		Běh: 2 x 10 m		
Pohlaví		Běh: 20 m driblink		
Datum narození		Hluboký Předklon		
Třída		Hod basket. míčem		
Házející paže		Hod míčem do dálky		
Skupina		Skok z místa		

Zdroj: Vlastní

Příloha 3: Ukázka správného provedení testů z testové baterie

1. Běh na 2 x 10 m

V sokolovně i ve školní tělocvičně byl vyznačený 10 m úsek dvěma rovnoběžnými „čarami“ tvořenými z barevných kloboučků. Probandi startovali z vyznačené čáry pro start z polovysokého startu (obrázek 9) na zvukový signál píšťalky. Proband mohl změnit směr běhu na konci 10 m úseku (obrázek 11) až poté, co přešlápl nebo se dotkl jednou nohou vyznačené čáry (obrázek 10).

Obrázek 9: Polovysoký start



Zdroj: Vlastní

Obrázek 10: Dotek jednou nohou vyznačené čáry na konci 10 m úseku



Zdroj: Vlastní

Obrázek 11: Běh zpět po otočce na konci 10 m úseku



Zdroj: Vlastní

2. Běh 20 m s driblinkem

V sokolovně i ve školní tělocvičně byl vyznačený souvislý 20 m úsek rovnoběžnými „čarami“ tvořenými z barevných kloboučků. Probandi startovali z vyznačené startovní čáry na zvukový signál píšťalky. V ruce drželi gumový míč značky Molten, který je určený pro miniházenou. Probandi museli vypustit míč současně s prvním krokem. Po proběhnutí 20 m úseku musel proband zakončit test chycením míče obouruč (míč mohl chytit nejdříve po proběhnutí cílem).

Na obrázcích 12, 13 a 14 je zobrazené správné provedení motorického testu: běhu 20 m s driblinkem.

Obrázek 12: Startovní postavení s míčem v ruce



Zdroj: Vlastní

Obrázek 13: Vypouštění míče z rukou současně s 1. krokem



Zdroj: Vlastní

Obrázek 14: Chycení míče obouřuč za cílovou čarou



Zdroj: Vlastní

3. Hod míčem do dálky z místa

V sokolovně byl vyznačený souvislý 20 m úsek rovnoběžnými „čarami“ tvořenými z barevných kloboučků, které od sebe byly vzdálené 1 m. Vedle kloboučku bylo natažené pásmo. Hod byl prováděn míčem na miniházenou (obrázek 15) od odhodové čáry z místa vrchním způsobem jednoruč, pravá/levá noha vpřed (obrázek 16,17). Při provádění hodu se musel hráč neustále dotýkat jednou nohou země jako při provádění trestného hodu (obrázek 18). Vyznačenou čáru bylo možné překročit až po odhodu (obrázek 19).

Obrázek 15: Míč na miniházenou



Zdroj: Vlastní

Obrázek 16: Základní postavení hodu do dálky z místa, levá noha vpřed



Zdroj: Vlastní

Obrázek 17: Nápřah



Zdroj: Vlastní

Obrázek 18: Hod vrchním způsobem jednoruč, levá noha vpřed



Zdroj: Vlastní

Obrázek 19: Postavení po odhodu – bez výskoku



Zdroj: Vlastní

4. Hluboký předklon

Výchozí polohou byl mírný stoj rozkročný na lavičce (obrázek 20), kde bylo upevněné 30 cm pravítko. Probandi byli bosí. Ze vzpažení a výchozí polohy probandi vykonali zvolna hluboký předklon. Nohy museli být natažené, což jsem kontrolovala tak, že jsem měla palec položený na česce probandů a ostatní prsty pod jejich kolenem. Aby byl započítán pokus jako platný, museli probandi vydržet v hlubokém předklonu alespoň 2 sekund (obrázek 21).

Obrázek 20: Mírný stoj rozkročný, vzpažit



Zdroj: Vlastní

Obrázek 21: Hluboký předklon



Zdroj: Vlastní

5. Hod basketbalovým míčem

V Sokolovně i ve školní tělocvičně byl vyznačený souvislý 15 m úsek rovnoběžnými „čarami“ tvořenými z barevných kloboučků, které od sebe byly vzdálené 0,5 m. Vedle kloboučků bylo natažené pásmo číslicemi nahoru. Probandi stáli u vyznačené čáry odhadu. Výchozí postavení (obrázek 23) byl mírný stoj rozkročný, čelem do směru odhodu s míčem (obrázek 22) nad hlavou. Při provádění hodu se musel hráč neustále dotýkat oběma nohama země. Vyznačenou čáru bylo možné překročit až po odhodu (obrázek 24). Nebyl dovolen výskok při odhodu.

Obrázek 22: Basketbalový míč



Zdroj: Vlastní

Obrázek 23: Výchozí postavení hodu basketbalovým míčem



Zdroj: Vlastní

Obrázek 24: Překročení čáry po odhodu basket. míče



Zdroj: Vlastní

6. Skok daleký z místa odrazem snožmo

V sokolovně i ve školní tělocvičně bylo položeno pásmo číslicemi nahoru. Probandi stáli u vyznačené čáry pro skok ve výchozím postavení – stoj rozkročný (nohy na úrovni ramen). Ze stoje rozkročného udělali podřep, zapažili (obrázek 25), předklonili se a odrazem snožmo provedli skok daleký vpřed současně se svihem paží vpřed (obrázek 26,27). Nebyl povolen poskok před odrazem.

Obrázek 25: Výchozí postavení skoku dalekého z místa odrazem snožmo



Zdroj: Vlastní

Obrázek 26: Odraz snožmo, švih paží vpřed



Zdroj: Vlastní

Obrázek 27: Dopad při skoku dalekém odrazem snožmo



Zdroj: Vlastní

Příloha 4: Zásobníku cvičení a průpravných her

1. Cvičení a hry vhodné na začátek vyučovací hodiny (tabulka 17)

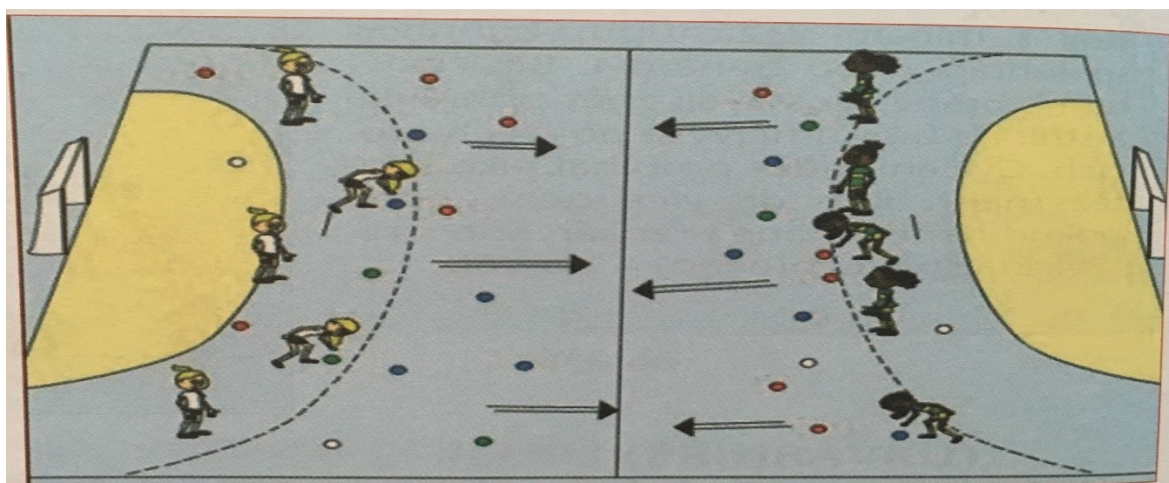
Tabulka 17: Seznam a popis cvičení na zahřátí organismu

Honička ve trojicích	Žáci se rozdělí do trojic. Každá trojice soutěží samostatně. První z trojice se snaží chytit druhého, druhý zase třetího a třetí se snaží dohonit prvního.
Počítejte!	Všichni žáci běhají po tělocvičně, jakmile učitel pískne na píšťalku a zakřičí číslo: dva, tři, pět, musí žáci vytvořit dvojice, trojice, pětičky apod. Kdo zbyde, udělá nějaký pohybový úkol
Pán a pes	Cvičení ve dvojicích nebo trojicích. Pán běhá pomalu po tělocvičně a pes nebo psi musí kopírovat jeho pohyby
Hra barev	Žáci běhají samovolně po celé tělocvičně. Na písknutí a povel trenéra: modrá, červená, žlutá aj. se musí všichni dotknout nejbližšího předmětu nebo čáry dle zvolené barvy.
Loupení dresů	Ve vyznačeném území mají všichni žáci zastrčený za krásky barevný rozlišovací dres, tak aby jim z něj koukala alespoň polovina. Určí se jeden ze žáků a jeho cílem je během určeném času sebrat co nejvíce spolužákům jejich rozlišovací dresy.
Postupná přenášená	Družstva po 3 – 5 dětech jsou v zástupech. Naproti každému zástupu jsou položeny čtyři obruče ve vzdálenosti zhruba 2 m od sebe. První žák musí do všech obručí donést míč, druhý žák musí přinést ze všech obručí míč zase zpět ke svému zástupu, třetí hráč opět musí donést míče do obručí atd.
Míčová bitva (obrázek 28)	Tělocvična je rozdělena na dvě poloviny. Každým týmem se snaží bránit svou polovinu tím, že hází všechny míče na polovinu soupeře. Když učitel zapíská, hra se zastaví a spočítají se míče na jednotlivých polovinách. Vyhrává družstvo, které má na své polovině méně míčů.
Chobotnice	Modifikovaná verze hry známé jako „Rybičky a rybáři“. Jeden z žáků je rybář a snaží se chytit co nejvíce rybiček. Rybičky jsou na jedné polovině tělocvičny a rybář stojí naproti nim. Po vyřknutí říkanky rybářem, rybičky i rybář vyběhají ze své poloviny a snaží se dostat na druhou polovinu tělocvičny. Jakmile se jich rybář dotkne, zůstanou

	stát na místě a stávají se z nich chobotnice, nebo – li pomocnice rybářů. Hra pokračuje, ale rybičky mohou být chyceny, jak rybářem, tak i chobotnicemi.
Na živly	Žáci běhají samovolně po celé tělocvičně. Na písknutí a povel trenéra: bomba, povodeň, oheň, blesk aj. musí všichni učinit pohybový úkon odpovídající danému povelu: Bomba = leh na zem, povodeň = nikdo se nesmí dotýkat země (využití žebřin, laviček) aj.
Na rybáře	Rybičky se pohybují ve vyznačeném území a driblují. Rybář se snaží na povel sebrat míč co nejvíce rybkám.

Zdroj: Černý, 2013, Bělka a kol., 2015

Obrázek 28: Hra – míčová bitva



Zdroj: Bělka, 2015

2. Přípravné hry vhodné pro hlavní část hodiny

Seznam a popis přípravných her je uvedený v tabulce 18

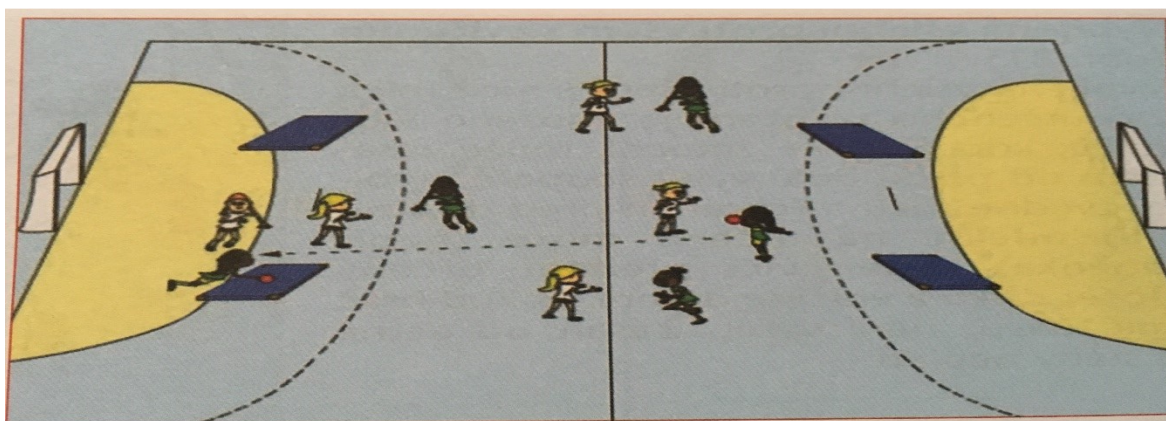
Tabulka 18: Seznam a popis jednotlivých přípravných her

Štafety s míčem	Děti se rozdělí do družstev po 4–5 žácích. Ve vzdálenosti 10 m je položený klobouček. Různými způsoby se musí žáci dostat ke kloboučku a zpět, kde po předání míče vybíhá další. Např.: kutálení míče, skok snožmo s míčem mezi chodidly, proplétání míče mezi nohama, podávání míče kolem pasu apod.
Závod s čísly	Žáci se rozdělí do dvou družstev a rozdají si čísla. Uprostřed tělocvičny jsou položeny dva míče: velký a malý. Na povel učitele: 1, 2, 3, ... žáci, kterým bylo přiděleno toto číslo, vybíhají a snaží se

	přinést velký míč na konec své poloviny tělocvičny. Druhý žák s tímto číslem se snaží trefit malým míčem spolužáka, který nese velký míč, a tím mu zabránit v získání bodu.
Kdo sebere nejvíce míčů?	Žáci se rozdělí do dvou družstev. Všechny míče se umístí doprostřed tělocvičny do bedny. Družstvo, které nasbírá více míčů vyhrává. Každý žák smí vzít pouze jeden míč.
Pokládání (obrázek 29)	Žáci jsou rozděleny do dvou družstev. Po tělocvičně jsou rozmístěny 3 a více žíněnek. Družstvo se snaží dostat blíž k žíněnkám pomocí přihrání míče a položit míč na jednu z žíněnek. Povoleno jsou pouze 3 kroky s míčem.
Krabice musí zůstat prázdná!	Uprostřed tělocvičny je krabice plná míčů. Jeden hráč stojí u krabice a snaží házet míče po celé tělocvičně. Ostatní hráči se snaží co nejrychleji sebrat míče a pomocí přihrávek je dopravit zpět do krabice. Povoleno jsou pouze tři kroky s míčem.
10 přihrávek	Soupeří mezi sebou dvě družstva. Družstvo, které si mezi sebou jako první 10 x přihrává, vyhrává. Pokud družstvu upadne míč, získává míč soupeř. Po ztrátě míče na anuluje počet přihrávek.
Pokládání s tenisovým míčkem	Žáci jsou rozděleny do dvou družstev. Po tělocvičně jsou rozmístěny 2–3 žíněny. Družstvo se snaží dostat blíž k žíněnkám pomocí přihrání tenisového míčku a položit jej na jednu z žíněnek. Povoleno jsou pouze 3 kroky s míčem.
Posouvání míče (obrázek 30)	Uprostřed tělocvičny jsou dva velké míče. Střílením na ně se obě družstva snaží dostat míče na soupeřovu polovinu, co nejdál od sebe.

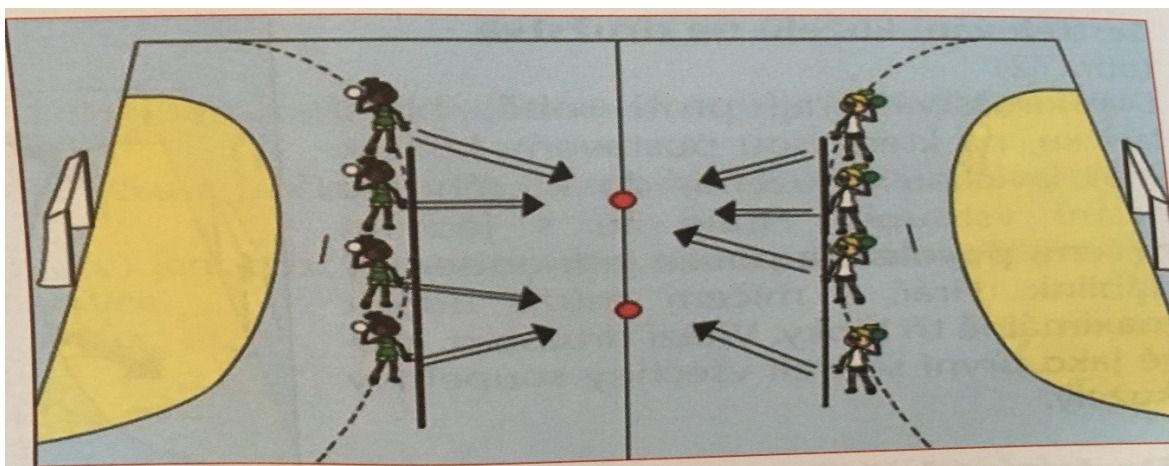
Zdroj: CSH, 2013, Bělka a kol., 2015

Obrázek 29: Hra – pokládání



Zdroj: Bělka, 2015

Obrázek 30: Hra – posouvání míče



Zdroj: Bělka, 2015

3. Hry vhodné na závěr vyučovací hodiny

V tabulce 19 jsou popsány hry, které jsou vhodné na závěr hodiny

Tabulka 19: Seznam a popis her na zklidnění organismu

Myška	Žáci sedí v kruhu a mají pokrčené nohy, pod kterými si podávají tenisový míček = myšku. Jeden žák stojí uprostřed kruhu a dotykem se snaží označit spolužáka, o kterém si myslí, že má myšku. Dotyčný si musí vzápětí lehnout a zvednout ruce. Pokud hráč, který byl označen měl myšku, tak se vymění s prostředním, pokud myšku neměl, hra pokračuje dále.
Tleskání dokola	Žáci sedí v kruhu a mají ruce položené na zemi tak, aby překrývali pravou rukou levou ruku sousedícího spolužáka. Hra začíná úderem jedné ruky žáka do země a pokračuje jako elektrické napětí údery ostatních žáků. Když udeří někdo z žáků dvakrát do země, tak dojde ke změně směru. Pokud někdo udělá chybu, vypadává.
Na Obr a Palečka	Žáci stojí v kruhu ve vzdálenosti 0,5 m a podávají si dva míče: velký = Obr a malý = Paleček. Obr se snaží dohonit palečka. Potom co se Obrovi podaří dohonit Palečka si žáci místo podávání míčů, míče kutálejí.
Hra barev v chůzi	Žáci se pomalu pohybují samovolně ve vyznačeném území v tělocvičně. Na písknutí a povel trenéra: modrá, červená, žlutá aj. se musí všichni dotknout nejbližšího předmětu nebo čáry dle zvolené barvy.

Provlékaná	Žáci se rozdělí do tří zástupů, a tím pádem vytvoří tři družstva. Každé družstvo obdrží 4 švihadla, které si spojí pomocí uzlů. Na písknutí učitele si první ze zástupu provlíkne švihadlo pod trenkami a tričkem a předá zbývající část švihadla druhému. Ten si provlíkne švihadlo pod tričkem, následně pod trenky a předá ho třetímu. Vítězí skupina, která si jako první stihne propojit švihadlem.
Výměna čísel	Všichni hráči stojí v kruhu až na jednoho, který stojí uprostřed a má zavázané oči. Žáci v kruhu si rozdělí čísla od 1 do 8. Žák uprostřed řekne libovolnou kombinaci dvou zmíněných čísel: např.:14. Žáci, kteří mají přidělené číslo 1 a 4 si vymění pozice. Pokud je jeden z nich během výměny chycen žákem uprostřed, tak se s ním vymění.

Zdroj: www.pf.ujep.cz

4. Cvičení na manipulaci s míčem

Jednotlivá cvičení jsou uspořádána od nejjednodušších po nejkomplicovanější. Je důležité, aby se dbalo na správné provedení následujících cvičení. V pozdějším věku by se tyto chyby těžce opravovaly.

- ❖ Držení míče v prstech a kroužení zápěstím, v lokti a celou paží
- ❖ Podávání míče kolem celého těla od hlavy až po kotníky
- ❖ Podávání míče mezi nohama
- ❖ Kutálení míče kolem sebe v sedě
- ❖ Puštění míče v úrovni ramen a jeho chycení před dopadem na úrovni kotníků
- ❖ Vyhazování a chytání míče v leže
- ❖ Házení míče o zem a po každém dopadu ho podlézt
- ❖ Vyhodit míč nad hlavu – tlesknout před tělem – chytit míč
- ❖ Vyhodit míč nad hlavu – tlesknout před tělem – tlesknout za tělem – chytit míč
- ❖ Vyhodit míč nad hlavu –provést obrat o 360 stupňů – chytit míč
- ❖ Vyhodit míč nad hlavu – klek (sed, leh) – stoj – chytit míč a naopak
- ❖ Vyhodit míč za zády a chytit ho před tělem a naopak
- ❖ Udeřit míčem o zem mezi nohama a chytit za zády
- ❖ Udeřit míčem o zem mezi nohama a z otočky ho chytit za sebou
- ❖ Přehazování míče nad hlavou z levé do pravé ruky a naopak
- ❖ Střídaté vyhazování dvou míčů do vzduchu oběma rukama

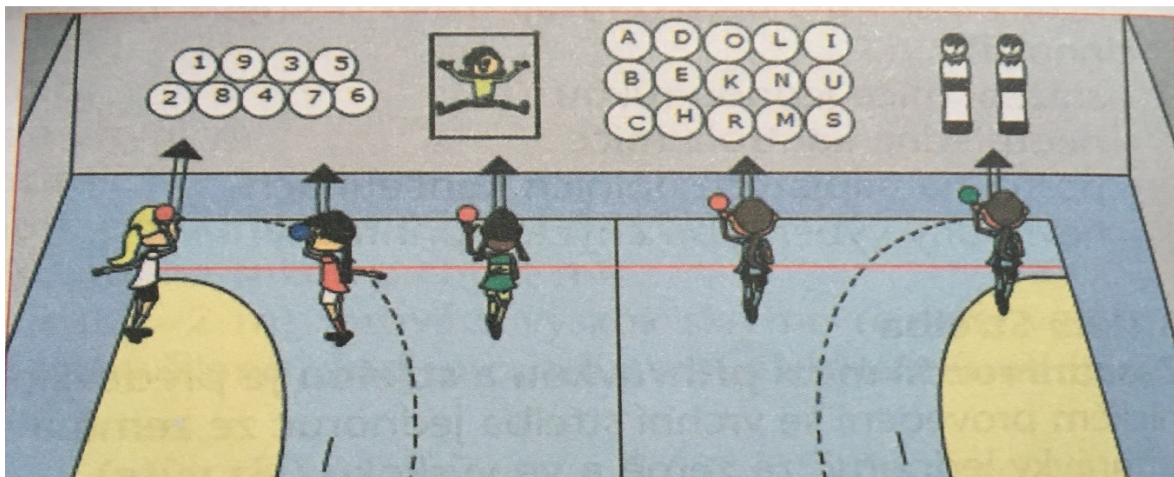
- ❖ Žonglování se třemi míči
- ❖ Vyhodit míč nad hlavu před sebe, provést kotoul – chytit míč (Černý, 2013, Bělka, 2015)

5. Příhrávky

a. Příhrávky s využitím stěny

- ❖ Hodit míč obouruč na stěnu – po odrazu ho nechat jednou spadnout – chytit míč
- ❖ Hodit míč jednou rukou na stěnu – po odrazu ho nechat jednou spadnout – chytit míč
- ❖ Hodit míč obouruč na stěnu – chytit míč
- ❖ Hodit míč jednou rukou na stěnu – chytit míč
- ❖ Hod míčem jednou rukou na stěnu, kde jsou nalepená písmena (obrázek 31) – trefit postupně písmena svého jména: Např. TEREZA (nejprve trefit T, pak E, následně R...) – po odrazu chytit míč
- ❖ Hodit míč jednou rukou na stěnu – chytit míč tou samou rukou
- ❖ Hodit míč jednou rukou na stěnu – tlesknout před a za tělem – chytit míč
- ❖ Hodit míč jednou rukou na stěnu – udělat sed (leh, klik, obrat o 360 stupňů) – chytit míč

Obrázek 31: Hod míčem jednou rukou na stěnu s písmeny



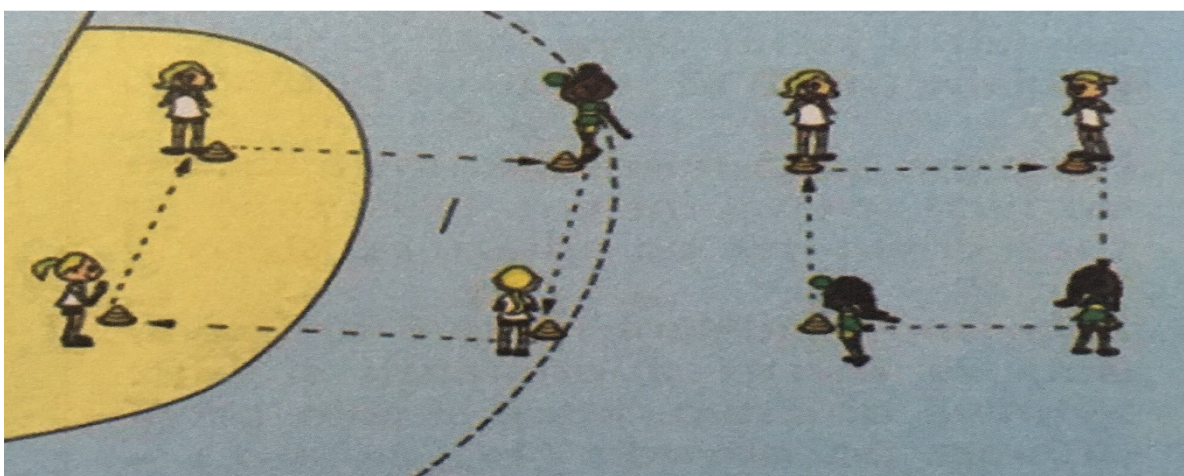
Zdroj: Bělka, 2015

b. Příhrávky ve dvojicích, trojicích a čtveřicích

- ❖ Ze stoje rozkročného – předklon – hod spodním obloukem do výše ramen své dvojce
- ❖ Ze stoje rozkročného – hod autem (od boku těla, různé způsoby) do výše ramen své dvojce
- ❖ Do dřepu – úder míče o zem směrem vpřed – spolužák chytí míč ve stoje
- ❖ Hodit míč jednoruč vrchem vpřed – úderem míče o zem – spolužák chytí míč ve stoje

- ❖ Hodit míč jednoruč vrchem vpřed – na úroveň spolužákových ramen – spolužák chytí míč ve stoje
- ❖ Přihrávky ve trojicích – dva žáci stojí naproti sobě, třetí mezi nimi drží v ruce kruh – krajní žák hodí míč jednoruč vrchem vpřed míč druhému krajnímu hráči – míč musí proletět kruhem – spolužák chytí míč ve stoje
- ❖ Přihrávky ve trojicích – žáci tvoří trojúhelník a přihrávají si dokola
- ❖ Přihrávky ve čtveřicích (obrázek 32) – žáci tvoří čtverec a přihrávají si dokola
- ❖ Přihrávky ve čtveřicích – žáci tvoří čtverec a přihrávají si dvěma míči dokola

Obrázek 32: Přihrávky ve čtveřicích



Zdroj: Bělka, 2015

c. Přihrávky v pohybu

- ❖ Přihrávka ze stoje běžícímu žákovi
- ❖ Přihrávka ve výskoku běžícímu hráči
- ❖ Řada několika žáků bez míče – jeden žák s míčem běží podél řady – přihrávka vrchem každému z žáků
- ❖ Přihrávky ve dvojicích v běhu jedním míčem
- ❖ Přihrávky ve dvojicích v běhu dvěma míči
- ❖ Přihrávky ve dvojicích v běhu – jeden míč házet – druhý míč kopat
- ❖ Přihrávky ve dvojicích v běhu – jeden míč přihrávka úderem o zem – druhá vrchní přihrávka jednoruč
- ❖ Přihrávky ve trojicích v běhu jedním míčem
- ❖ Přihrávky ve trojicích v běhu dvěma míči
- ❖ Přihrávky ve dvou zástupech (v trojúhelníku, ve čtverci) – kam hodím, tam běžím
- ❖ Přihrávky v kruhu – různé modifikace

d. Průpravné hry – přihrávání

V tabulce 20 jsou uvedené jednotlivé průpravné hry sloužící k procvičení přihrávek.

Tabulka 20: Seznam a popis vybraných průpravných her pro nácvik a zdokonalení přihrávky

Na třetího	Dva žáci stojí naproti sobě, třetí mezi nimi. Krajiní žáci si přihrávají a žák uprostřed se snaží zachytit přihrávku. Když přihrávku zachytí, vymění se s házejícím hráčem. Hod velkým obloukem vzhůru je zakázán.
Kdo z koho	Žáci jsou rozděleni do dvou skupin a každá skupina si přihrává po obvodu čtverce nebo trojúhelníku. Která čtveřice nebo trojice si 2x (3x, 4x) přihráje dokola, vítězí.
Pokládaná (obrázek 29)	Žáci jsou rozděleny do dvou družstev. Po tělocvičně jsou rozmístěny 3 žíněnký. Družstvo se snaží dostat blíž k žíněnkám pomocí přihrání míče a položit míč na jednu z žíněnek. Povolené jsou pouze 3 kroky s míčem.
10 přihrávek	Soupeří mezi sebou dvě družstva. Družstvo, které si mezi sebou jako první 10 x přihráje, vyhrává. Pokud družstvu upadne míč, získává míč soupeř. Po ztrátě míče na anuluje počet přihrávek.
Vybíjená	Žáci se pohybují ve vymezeném území tělocvičny. Dva žáci si přihrávají a snaží se dotykem „vybít“ spolužáka. Dotkne – li se míčem jeden z dvojice přihrávajících si žáků jiného spolužáka, vybije ho a ten se musí přidat k týmu vybíjejících.
Kdo z koho	Žáci jsou rozděleni do dvou skupin a každá skupina si přihrává po obvodu čtverce nebo trojúhelníku. Která čtveřice nebo trojice si 2x (3x, 4x) přihráje dokola, vítězí.

Zdroj: Černý, 2013, Bělka, 2015

6. Střelba na branku

a. Průpravné cvičení

- ❖ Střelba jednoruč ze země – žáci stojí rozestoupení vedle sebe podél brankoviště
- ❖ Střelba jednoruč ze země z výskoku – žáci stojí ve dvou zástupech – nejdříve střílí hráč vlevo, pak vpravo...
- ❖ Střelba po přihrávce z různých pozic a vzdáleností od branky (žíněnký, bedny apod.)

b. Průpravné hry

V tabulce 21 jsou uvedeny různé průpravné hry ke střelbě na branku.

Tabulka 21: Seznam a popis průpravných her na nácvik a zdokonalení střelby

Míčová bitva (obrázek 28)	Tělocvična je rozdělena na dvě poloviny. Každým týmem se snaží bránit svou polovinu tím, že hází všechny míče na polovinu soupeře. Když učitel zapíská, hra se zastaví a spočítají se míče na jednotlivých polovinách. Vyhrává družstvo, které má na své polovině méně míčů.
Sestřel kužel!	Žáci se rozdělí na dvě družstva. Každé družstvo brání svou lavičku, na které jsou postaveny kužely. Lavičky jsou ve vymezeném území, kam nesmí nikdo vstoupit. Hra probíhá s jedním míčem. Je dovolen pouze jednoúderový driblink a přihrávky. Vyhrává družstvo, které jako první sestřelí soupeřovy kužely.
Střelba na stěnu	Hrají dvě skupiny žáků proti sobě. Družstvo si přihrává a snaží se hodit míč o soupeřovu desku tak, aby míč po odrazu dopadl na zem a nebyl zachycen soupeřem. Jsou povoleny pouze tři kroky s míčem a jednoúderový driblink.
„Miniházená jinak 1“	Modifikovaná verze miniházené. Platí stejná pravidla jako pro miniházenou, akorát gólu je dosaženo, trefí – li žák míčem tyčku branky.
„Miniházená jinak 2“	Modifikovaná verze miniházené. Platí stejná pravidla jako pro miniházenou, akorát na povel trenéra: modrá, zelená družstvo mající dresy této barvy se stává útočníky a opačné družstvo se stává obránci. Po dosažení gólu se odevzdá míč trenérovi, který opět udává pokyn určující průběh hry.

Zdroj: Bělka, 2015

Příloha 5: Protahovací a kompenzační cvičení

1. Zip
 - Funkce cvičení: vede ke správnému držení těla,
 - Výchozí postavení: stoj spatný, připažit
 - Popis cvičení: žáci se snaží imaginárně zapnout zip u kalhot a postupně u toho zpevňují břišní a hýžděové svaly
2. Stromek
 - Funkce: protažení svalů trupu
 - Výchozí postavení: stoj spatný, pokrčit vzpažmo, dlaně spojit
 - Popis cvičení: s výdechem uklonit vpravo a s nádechem návrat zpět na střed a následně provedení cviku opačně
3. Ramena
 - Funkce: uvolnění svalů kolem krku a ramen
 - Výchozí postavení: stoj spatný, připažit
 - Popis cvičení: kroužit rameny směrem vpřed
4. Ptáček
 - Funkce: uvolnění svalů paží
 - Výchozí postavení: stoj spatný, připažit
 - Popis cvičení: z připažení vlnovkou upažit a zpět
5. Kočička
 - Funkce: uvolnění a protažení svalů kolem páteře
 - Výchozí postavení: vzpor klečmo sedmo, paže v prodloužení trupu
 - Popis 1.varianty cvičení: vyhrbením páteře vzpor klečmo a klikem s prohnutím páteře zpět do vzporu klečmo sedmo, paže v prodloužení trupu
 - Popis 2.varianty cvičení: mírným prohnutím páteře a pokrčením paží vzpor klečmo a vyhrbením páteře zpět do vzporu klečmo sedmo, paže v prodloužení trupu
6. Pumpa
 - Funkce: Protažení svalů dolních končetin
 - Výchozí postavení: leh pokrčmo
 - Popis cvičení: leh – skrčit přednožmo levou nohou, ruce spojit a položit na koleno, snaha přitáhnout co nejvíce koleno k hrudníku, poté zpět leh pokrčmo a totéž opačnou nohou
7. Tik – tak
 - Funkce: protažení celého těla
 - Výchozí postavení: leh skrčmo, upažit
 - Popis cvičení: s výdechem kolena vpravo, hlavu otočit vlevo, s nádechem zpět a totéž na opačnou stranu
8. Patička
 - Funkce: protažení svalů dolních končetin
 - Výchozí postavení: leh ha břicho – skrčit levou, zapažit levou a chytit levý nárt, skrčit vzpažmo zevnitř pravou, ruka pod čelo
 - Popis cvičení: podsazením pánve a přitažením paty k hýždím protáhnout svaly dolní končetiny

9. Tkaničky

- Funkce: protažení svalů dolních končetin a trupu
- Výchozí postavení: sed, vzpažit
- Popis cvičení: s výdechem hluboký předklon, snaha zavázat si imaginární tkaničky

10. Let na severní pól

- Funkce: posílení svalů paží a mezilopatkových svalů
- Výchozí postavení: stoj spatný, upažit
- Popis cvičení: zpevnit paže, pažemi opakovaně hmity vzhůru a dolů

11. Střecha

- Funkce: posílení svalů paží a trupu
- Výchozí postavení: stoj spatný, vzpažit
- Popis cvičení: stoj spatný, vzpažit, předklonem vzpor stojmo, chůzí po rukou do vzporu ležmo vysazeně a zpět – postupné vzpřímení do stoje spatného, připažit

12. Mandarinka

- Funkce: posílení svalů krku
- Výchozí postavení: sed zkřížený skrčmo, ruce skrčit v týl
- Popis cvičení: s výdechem předklon hlavy, s nádechem vzpřim a lehký tlak hlavou do ruky

13. Most

- Funkce: posílení celého těla
- Výchozí postavení: vzpor vzadu sedmo
- Popis cvičení: zvednutím pánve vzpor vzadu ležmo, výdrž

14. Malování

- Funkce: posílení svalů břicha
- Výchozí postavení: leh pokrčmo, přednožit
- Popis cvičení: napsat nohami své jméno „na strop“

15. Rak

- Funkce: posílení mezilopatkových svalů
- Výchozí postavení: leh na břicho, vzpažit
- Popis cvičení: s výdechem pokrčit upažmo poníž, s nádechem zpět (Janošková, 2015)

Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta

M. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Evidenční list žadatelů o nahlédnutí do listinné podoby práce

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

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

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