

JIHOČESKÁ UNIVERZITA
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Speciální rozcvičení s míčem pro výuku
sportovních her na základních školách**

Diplomová práce

Vypracoval: Pavol Živčic

Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

Oponent práce: Mgr. Zdeněk Tomšíček

České Budějovice 2007

SOUTH BOHEMIA UNIVERSITY
FACULTY OF PEDAGOGY
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

**Special warm-up exercise with a ball for
sport game lessons at the primary school**

Diplomová práce

Author: Pavol Živčic

Supervisor: Doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

Opponent: Mgr. Zdeněk Tomšíček

České Budějovice 2007

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název: Speciální rozcvičení s míčem pro výuku sportovních her na základních školách

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Autor: Pavol Živčic

Obor: Učitelství pro základní školy, obor TV-Z

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

Rok obhajoby: 2007

Anotace:

Při výuce sportovních her se zdokonalují všechny pohybové schopnosti. Speciální rozcvičení s míčem má nejen pomoci zlepšit manipulaci s míčem, ale i zatraaktivnit sportování s míčem pro děti na druhém stupni základních škol.

Hlavním cílem této diplomové práce bylo sestavení zásobníku speciálního rozcvičení s míčem pro výuku sportovních her na základních školách. Ověřit, zda je pro žáky výhodnější a hlavně přitažlivější využívat tohoto speciálního rozcvičení než klasického gymnastického. V práci se vychází z předpokladu, že využitím tohoto speciálního rozcvičení se více zdokonalí manipulační dovednosti s míčem u žáků, že se zdokonalí více ve svých herních dovednostech ve vybrané sportovní hře a že se pro ně stane rozcvičování ve vyučovací jednotce atraktivnější a zábavnější.

Klíčová slova: sportovní hry, rozcvičení, manipulace s míčem, zásobník cvičení

Cizojazyčné resumé:

All movement abilities are improved during the sport game lessons. A special warm-up exercise with a ball should not only improve the manipulation with the ball but also help to make the sports with ball more attractive for children at the second stage of the primary school.

The main goal of this graduation thesis is to compose a set of special exercises with ball for sport game lessons at the primary school and to check whether it is more convenient and more interesting to use this special exercise than the classics gymnastics exercises. In my work, it is assumed that using this special warm-up exercise will conclude in the improvement in the fields of the children's manipulation skills with the ball, their preferred sport game and that the lessons will be more attractive and entertaining for them.

Key words: games, ball handling, warming-up, exercises list

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Českých Budějovicích

Poděkování

Rád bych poděkoval všem, kteří mně pomáhali při vypracování úkolů diplomové práce. Jedná se o ředitelku Mgr. Dagmar Suchou a učitele tělesné výchovy Ing. Vincence Závíšku na ZŠ Oslavická ve Velkém Meziříčí, kteří mi umožnili provést testování a ověřování zásobníku speciálního rozcvičení s míčem v praxi a kolektivu chlapců tříd VII.C a VII.D, kteří se podíleli na ověřování. Nakonec bych rád poděkoval panu doc. PaedDr. Zdeněkovi Šebrlemu, CSc. za čas, který mně věnoval při konzultacích, za rady a připomínky.

V Českých Budějovicích

.....

OBSAH

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. ÚVOD..... | 7 |
| 2. TEORETICKO – METODOLOGICKÁ ČÁST PRÁCE | 9 |
| 2.1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY | 9 |
| 2.2 VÝZKUMNÉ METODY PRÁCE..... | 10 |
| 2.2.1 Experiment..... | 10 |
| 2.2.2 Metoda testování..... | 11 |
| 2.2.3 Metoda pozorování | 11 |
| 2.2.4 Dotazníková metoda | 12 |
| 2.3 TEORETICKÁ ČÁST – PŘEHLED POZNATKŮ..... | 12 |
| 2.3.1 Charakteristika současné koncepce výuky sportovních her na základních školách | 12 |
| 2.3.2 Význam a úloha rozcvičení s míčem při výuce sportovních her na základních školách..... | 14 |
| 2.3.3 Realizace učiva rozcvičení s míčem ve vyučovací jednotce | 16 |
| 2.3.4 Charakteristika koncepce výuky sportovních her integrovaným způsobem | 17 |
| 2.3.5 Obratnostní schopnosti, rozvoj koordinace | 22 |
| 2.3.6 Průpravná část ve vyučovací jednotce | 22 |
| 2.3.7 Rozcvičení ve vyučovací jednotce..... | 23 |
| 2.3.7.1 <i>Tradiční rozcvičení</i> | 23 |
| 2.3.7.2 <i>Speciální rozcvičení s míčem</i> | 23 |
| 3. VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE | 25 |
| 3.1 CHARAKTERISTIKA SOUBORU A PODMÍNEK..... | 25 |
| 3.2 POUŽITÉ METODY V DIPLOMOVÉ PRÁCI | 25 |
| 3.2.1 Experiment..... | 25 |
| 3.2.2 Testování..... | 26 |
| 3.2.3 Pozorování | 28 |
| 3.2.4 Dotazník..... | 28 |
| 3.3 ZÁSOBNÍK SPECIÁLNÍHO ROZCÍČENÍ S MÍČEM PRO VÝUKU SPOROTVNÍCH HER NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH..... | 30 |
| 4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST PRÁCE A DISKUSE | 46 |
| 4.1 VLASTNÍ VÝSLEDKY PO APLIKOVÁNÍ SPECIÁLNÍHO ROZCÍČENÍ SMÍČEM V HODINÁCH TV | 46 |
| 4.1.1 Testování souborů motorickým testem Kutálení tří míčů | 47 |
| 4.1.2 Testování souborů motorickým testem Vyhazování a chytání míčku vleže..... | 50 |
| 4.1.3 Testování souborů motorickým testem Opakované přihrávání o stěnu..... | 53 |
| 4.2 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO VÝZKUMU | 56 |
| 5. ZÁVĚR | 59 |
| BIBLIOGRAFICKÉ CITACE | 62 |
| SEZNAM PŘÍLOH..... | 64 |

1. ÚVOD

Tělesnou kulturu chápeme v současnosti jako součást lidské kultury, ve které jde o tvořivé úsilí člověka po zdravém pohybovém vzdělání a dosahování pohybových výkonů v různých oblastech tělovýchovné činnosti. Základy tohoto systému představuje výuka tělesné výchovy na základních školách.

Sportovní hry patří k základním prostředkům tělesné výchovy. Při výuce sportovních her se zdokonalují všechny pohybové schopnosti. Speciální rozcvičení s míčem má nejen pomoci zlepšit manipulaci s míčem, ale i zatraktivnit sportování s míčem pro děti na druhém stupni základních škol.

K nejpropracovanějším koncepcím patří tzv. integrované zprostředkování sportovních her německých autorů, jenž je považována za perspektivní prvek ve vývoji didaktiky sportovních her (HÖNL, ADOLPH BÖTTCHER, POLLMANN, 1992). Koncepce využívá nácviku základních herních dovedností sportovních her s podobnou strukturou, využívá podobnosti motorických požadavků jednotlivých her (házená, basketbal).

Tzv. „herní předpříprava“, v níž se doplňují a zároveň rozšiřují herní „předzkušenosti“ jedince, které se následně mění v herní dovednosti.

Cílem speciálního rozcvičení s míčem je postupně odstraňovat deficity a rozšiřovat dovednosti žáků v lepším ovládnutí a manipulaci s míčem.

Herní předzkušenosti představují úroveň dovedností a schopností žáků, se kterými vstupují do vyučovacího procesu. Žák, který se začíná učit jakoukoliv sportovní hru, vstupuje do vyučování s určitou zásobou schopností a dovedností, tj. s určitou výbavou již dříve osvojených lokomočních návyků (chůze, běh, obraty atd.) a se základní manipulací s míčem (kutálení, hody atd.).

Ve výuce sportovních her probíhá rozcvičení většinou velmi tradičním způsobem, především gymnastickým rozcvičením (rozcvičení bez míče), na které až později navazuje hra s míčem. Pokud probíhá rozcvičení s míčem, jsou využívána tradiční cvičení (přihrávky, dribling, střelba).

Pro oživení vyučovacích hodin sportovních her se chci pokusit o vytvoření a ověření zásobníku speciálního rozcvičení, což je i jeden z důvodů, proč jsem si vybral toto téma ve svojí diplomové práci, tzn. snahu o vytvoření větší, širší, komplexnější a kvalitnější výuky sportovních her na základních školách.

Rozhodl jsem se proto vypracovat zásobník speciálního rozcvičení s míčem, který zahrnuje základní rysy integrovaného zprostředkování sportovních her a na základě

ověření inventáře v praxi se pokusit získat poznatky vycházejí z problematiky didaktického učiva těchto cvičení, z rozvíjejícího charakteru didaktického procesu a vývojově adekvátního vyučování.

Doufám, že zázobník tohoto speciálního rozcvičení, jenž je zpracován na základě faktického ověření v podmínkách povinné školní výuky tělesné výchovy na druhém stupni základních škol, se bude moci stát jednou z mnoha didaktických pomůcek učitelů tělesné výchovy.

2. TEORETICKO – METODOLOGICKÁ ČÁST PRÁCE

2.1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY

V současné praxi výuky sportovních her na základních školách převládají postupy na základě elementové psychologie, která chápe rozvoj herního výkonu jako jednoduchý důsledek rozvoje individuálních herních činností a prvků a jejich následnou asociaci do stále složitějších souvislostí a vlastní hry.

Východiskem z této situace by se mohla stát aplikace některých nových přístupů k výuce sportovních her. Domnívám se, že k nejpropracovanějším koncepcím patří tzv. integrované zprostředkování sportovních her německých autorů, jenž je považována za perspektivní prvek ve vývoji didaktiky sportovních her (HÖNL, ADOLPH, BÖTTCHER, POLLMANN, 1992).

Sportovní hry jsou pro žáky přitažlivým učivem, ale ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy, trvajících prakticky asi 40 minut nebo i méně, nezbyvá mnoho času na rozcvičení. Aby rozcvičení splňovalo svůj účel, musí být dobře připravené (ŠARAŘÍKOVÁ, 1995).

Nové přístupy k výuce sportovních her akcentují mimo jiné význam herní předpřípravy, v níž se doplňují a rozšiřují herní předzkušenosti jedince. Její obsah tvoří především manipulace s míčem při rozcvičení. Cílem nácviku je postupně odstraňovat deficity, doplňovat a rozšiřovat dovednosti žáků v zacházení s míčem. Důraz je kladen na zařazování mnohostranných cvičení, která mají koordinační charakter.

Hlavním cílem této diplomové práce bylo sestavení a ověření zásobníku speciálního rozcvičení s míčem pro výuku sportovních her na základních školách.

Úkoly, které bylo nutné splnit při realizaci samotné práce, lze shrnout do následujících hlavních bodů:

- studium odborné literatury a časopisecké literatury
- sestavení inventáře rozcvičení s míčem
- výběr výzkumných souborů pro realizaci cíle diplomové práce
- provedení motorických testů vstupních
- ověřování zásobníku rozcvičení v praxi

- provedení motorických testů výstupních
- vyhodnocení získaných výsledků
- vytvoření dotazníku
- provedení dotazníkového šetření
- vyhodnocení dotazníkového šetření
- formulace závěrů
- vytvoření multimediální didaktické pomůcky (CD-ROM)

Za mnou zvolené hypotézy k tématu práce považuji, že pomocí speciálního rozcvičení s míčem se více zdokonalí manipulační dovednosti (umožní více rozvíjet koordinační schopnosti) žáků, a že speciální rozcvičení s míčem zlepší herní dovednosti žáků ve vybrané sportovní hře. Zásadní hypotézou pro ověření zásobníku je především to, že speciální rozcvičení s míčem zvýší atraktivnost a zábanost cvičení pro žáky.

2.2 VÝZKUMNÉ METODY PRÁCE

Termín metoda, postup v sobě zahrnuje celou řadu různorodých poznávacích postupů a operací, které směřují k získávání vědeckých poznatků.

V diplomové práci bylo použito několik druhů výzkumných metod a postupů.

2.2.1 Experiment

Experiment – výzkumná metoda, která záměrně a plánovitě navozuje podmínky, jež jsou kontrolovatelné. Při přípravě experimentu je důležité provést předběžnou teoreticko-empirickou analýzu zkoumaného problému, zjistit strukturu jednotlivých faktorů, jejich vztahy a formulovat pracovní hypotézu. Dále je nezbytné naplánovat a setřídit jednotlivé kroky experimentu. Po jeho provedení výsledky analyzujeme, třídíme a vyhodnocujeme, později můžeme formulovat závěry práce.

Základními faktory experimentu jsou nezávisle proměnná (experimentální činitel) a závisle proměnná. Nezávisle proměnná je jev, kterým účelně vstupujeme do zkoumaného procesu. Závisle proměnná je jev, který se mění vlivem nezávisle proměnné. Tyto změny se pozorují, měří a zaznamenávají. Třetím faktorem jsou faktory týkající se okolního prostředí, které bezprostředně působí na průběh experimentu. V neposlední řadě se týká i testovaného souboru, tedy konkrétních testovaných osob (věk, pohlaví, atd.).

Dle podmínek, ve kterých experiment probíhá, rozlišujeme dva typy výzkumu, tj. experiment přirozený a laboratorní. V tělesné kultuře je výhodnější užití přirozeného experimentu, protože probíhá v podmínkách běžně se vyskytujících v praxi. Je poměrně organizačně náročný a problematické je taktéž zajištění identických podmínek.

Z hlediska délky trvání rozeznáváme experiment dlouhodobý a krátkodobý. Další rozdělení experimentu lze považovat z hlediska počtu zkoumaných faktorů (jedno-, dvou-, a vícefaktorové experimenty). Cíle experimentu mohou být heuristické, v nichž se objevují nové vztahy a zákonitosti, nebo verifikační, které ověřují platnost určité hypotézy (ŠTUMBAUER, 1989).

2.2.2 Metoda testování

Test je systematický postup, v němž se testované osobě předloží soubor konstruovaných podnětů, na které určitým způsobem odpovídá. Tyto odpovědi umožňují examinátorovi analyzovat a vyhodnocovat dané měření. Testy mohou sledovat jeden nebo více jevů a napomáhat sledovat určité vlastnosti v časovém úseku.

V tělesné kultuře se testy využívají ke zjišťování úrovně pohybových schopností, pohybových dovedností, výkonností apod. Výhodou testu je malá časová náročnost při relativně velkém množství testovaných. U standardizovaných testů je výhodné jejich hodnocení podle norem, což zvyšuje objektivnost metody.

Konstrukce testů je poměrně náročná. Pro standardizaci testů je důležité splnit několik podmínek, např. reliabilita, objektivita, validita, senzibilita. Standardizace testu je přesně stanovený postup. Standardizované testy jsou prověřené a splňují podmínky standardizace. Nestandardizované testy jsou pouze informativní pro vlastní potřebu učitele nebo trenéra (ŠTUMBAUER, 1989).

2.2.3 Metoda pozorování

Pozorování je uvědomělé, cílevědomé vnímání skutečnosti. Vědeckou metodou se stává tehdy, jestliže je organizované a vědomě zaměřené na zkoumání určitých jevů. Pozorování a popis jsou základem veškerého poznání a vědecké práce. V tělesné kultuře je tato metoda využívána poměrně často. Formálně nenarušuje průběh pedagogických jevů a umožňuje cíleně zaměřit pozornost na určité jevy. Podstatou vědeckého pozorování je snaha o pozorování určitého jevu izolovaně od jevů ostatních. Pozorování se snažíme organizovat tak, aby mohlo být kdykoli znovu opakováno. Podle délky trvání rozlišujeme pozorování dlouhodobé a krátkodobé. Z pohledu výzkumníka můžeme pozorování rozdělit na zúčastněné, kdy je výzkumník určitou dobu členem

skupiny, a pozorování nezúčastněné, kdy výzkumník je skryt tak, aby svým pozorováním neovlivňoval pozorované (ŠTUMBAUER, 1989).

Součástí vědeckého pozorování je také volba pomůcek a techniky, kterou k tomuto účelu používáme. Rozlišujeme pozorování volné, pozorování s pomocí písemného záznamu, pozorování s pomocí grafického, zvukového, obrazového nebo audiovizuálního záznamu.

2.2.4 Dotazníková metoda

Dotazník je specifická metoda, která se zakládá na shromažďování dat dotazováním se určité skupiny osob.

V dotazníkové metodě je používáno termínu otázka a položka. Respondenti jsou vyzváni, aby ze souboru tvrzení označili to, které odpovídá jejich názoru. Hlavní úlohou v dotazníku je formulace otázek. Otázky musí být jasně a konkrétně formulovány, respondent musí otázku skutečně chápat. Každá otázka má být jednoznačná. Je třeba dbát na to, aby otázky nenaváděly k určitým odpovědím. Otázky musí být stylisticky promyšlené a gramaticky správné.

Dotazníky rozlišujeme podle způsobu kladených otázek, na dva základní typy:

- položky otevřené (nestrukturované), které poskytují často obsažnější informace
- položky uzavřené (strukturované), jenž nabízí volbu mezi dvěma nebo více alternativami, spadá sem i škálové dotazování, jež má pevně stanovené alternativy

2.3 TEORETICKÁ ČÁST – PŘEHLED POZNATKŮ

Teoretická část diplomové práce především obsahuje kapitoly zabývající se problematikou a významem herní předpřípravy, významem rozvíčování se s míčem a jejich vlivu při výuce sportovních her na základních školách.

2.3.1 Charakteristika současné koncepce výuky sportovních her na základních školách

Mezi činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností lze zařadit mimo jiné také základy sportovních her, tzn. manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním

odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů¹.

V každém školním roce se vyučují dvě sportovní hry, které učitel vybírá z házené, kopané, košíkové, odbíjené, softbalu a při splnění bezpečnostních podmínek i z ledního hokeje u chlapců a ringetu u dívek².

Samotný Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání odkazuje na výuku sportovních her v 6. – 9. ročníku jako na navazující z předchozích etap. Zmiňuje se o pohybových hrách spojených s osvojováním různých způsobů lokomoce, s manipulací s různým náčiním, o pohybových hrách pro ovlivňování kondičních a koordinačních předpokladů, apod.

Vyučovací jednotka probíhá obvykle v početnější skupině, vesměs v přijatelně příznivých prostorových podmínkách a s kvalitním materiálním vybavením. Procentuální zastoupení počtu hodin pro výuku sportovních her v povinné tělesné výchově dle vzdělávacího programu Obecná škola je na základních školách 25 %.

Mezi obecné didaktické cíle lze stanovit získání zájmu žáků o sportovní míčové hry, dostat žáky na takovou úroveň, aby se mohli zúčastňovat utkání jako člen družstva a podílet se na jeho úspěchu, zvýšit pozorovatelným způsobem úroveň hry družstva. Záruku efektivnějších výsledků lze v této situaci očekávat jen při aplikaci nových poznatků vztahujících se k realizaci tématického celku, výběru odpovídajícího učiva a organizaci vhodných podmínek pro učení žáků.

Na základních školách je snahou již několik let předložit svěřencům model výuky sportovních her, který odráží uvedené cíle. Stručná charakteristika modelu se opírá o odbornou literaturu.

Základní organizační formou vyučování je tématický celek, v jehož rámci se uskutečňuje nácvik a realizuje hra. Obsahuje tak spojení momentu nácviku a soutěžení (utkání), které se využívá k působení na motivaci žáků (DOBRÝ 1988, KLIMT a kol., 1992).

Při výběru obsahu učiva pro tématický celek se vychází ze základního cíle výuky; postupně zvyšovat výkonnostní úroveň hry družstva. Vývoj úrovně hry družstva je funkcí vývoje chování hráčů a je poplatný stupni vnímání herní situace a jejímu porozumění (DOBRÝ, VELENSKÝ, 1980).

¹ Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, Praha: 2004, str. 260-261

² <http://www.msmt.cz/vzdelavani/kompletni-pedagogicka-dokumentace-vzdelavaciho-programu-obecna-skola-cj-12035-97-20-vcetne-vsech-zmen-a-dopluku-2-cast-pro-6-9-rocnik-aktualizace-k-1-zari-2006> [cit. 2007-04-03].

K rozhodování o vstupním výběru učiva se přistupuje na základě diagnózy herního výkonu začátečníků (DOBŘÝ, VELENSKÝ, 1980). Takto stanovený systém učiva se stává východiskem pro rozhodování o realizaci podmínek pro učení i o dílčích učebních cílech. Používá se široký komplex metodicko-organizačních forem a různých didaktických vyučovacích stylů. Jejich obsah je určován snahou respektovat fakt, že podíl jednotlivce na týmovém výkonu je podmiňován poznáním a pochopením některých základních vztahů, např. útočníka s míčem a jeho spoluhráčů, útočníka bez míče a jeho obránce atd. Žák začne chápat tyto vztahy, když začne na hřišti vidět a rozlišovat spoluhráče a soupeře, uvědomovat si sama sebe a své možnosti, vnímat v hrubých rysech herní situaci a rozhodovat se. Tyto poznávací procesy jsou považovány za neoddelitelnou součást při nábívu všech herních dovedností. Jejich absence je pro žáka nejtěžší překážkou na cestě k realizaci úlohy „naučit se hrát sportovní míčovou hru“ (házenou, popř. basketbal).

Pohybové schopnosti neexistují izolovaně, ani se nemohou projevit ve formách izolovaných od konkrétní činnosti. Jsou vždy součástí jisté pohybové reakce, herní činnosti. Proto přiměřená úroveň potřebných pohybových schopností je základním předpokladem pro osvojení techniky herních činností. Jde zejména o schopnost soutěžit, o odolnost a adaptaci na psychickou zátěž, o percepční psychomotorické a intelektuální schopnosti. Dále je to rychlost reakce, rychlost a přesnost výběrového reagování v složitých situacích, senzomotorická koordinace (odhad času, rozdělení, koncentrace a přenášení pozornosti), vysoká úroveň předvídání, tvořivé schopnosti a improvizace, situační myšlení apod.

Herní činnosti např. v házené spočívají hlavně v koordinaci motoriky a sensorických procesů. Tyto herní činnosti jsou velmi různorodé. Způsobuje to nejen jejich velký počet, ale i skutečnost, že každá herní činnost (např. přihrávka) nebo její určitý způsob (např. vrchní přihrávka jednoruč) mohou být různě použity (v různé herní části utkání, k vyřešení různého herního úkolu, a přitom ještě různým způsobem na místě, v pohybu, v různé vzdálenosti od obránce, na různou vzdálenost, s různou dráhou letu atd.). Tato značná různorodost může nezkušeného pedagoga, trenéra dětí a mládeže, nepříjemně překvapit, zaskočit.

2.3.2 Význam a úloha rozcvičení s míčem při výuce sportovních her na základních školách

Postup výuky sportovních her, např. házené, z něhož vychází ŠAFAŘÍKOVÁ, 1998, rozšiřujeme na základě našich zkušeností s výukou žáků v zájmové organizované

házené a na základě poznatků uvedených v některých nových přístupech výuky sportovních her (HÖNL, ADOLPH, BÖTTCHER, POLLMANN, 1992), o celek tzv. herní předpřípravy. Ta je chápána jako časová etapa předcházející vlastnímu nácviku hry. Její obsah je zaměřen na doplňování a rozšiřování „herních předzkušeností“ žáků a jejich postupnou transformaci v herní dovednosti.

„Herní předzkušenosti“ představují úroveň dovedností a schopností žáků, se kterými vstupují do vyučovacího procesu. Každý žák, který se začíná učit jakoukoliv sportovní hru, vstupuje do vyučování se souborem výchozích způsobilostí, tj. s určitou výbavou již dříve osvojených způsobů lokomoce (běh, chůze, obraty atd.) a manipulace s míčem (házení, chytání atd.)

Empirické zkušenosti potvrzují, že jedním z nejdůležitějších momentů efektivní výuky sportovních her je překonání počátečního „strachu“ z ovládní míče. Zejména u dívek bývají obavy ze „společného předmětu“ velmi markantní (TŮMA, 1995).

Řešením tohoto problému může být např. výuka sportovních her integrovaným způsobem. Ta předpokládá využití nácviku základních dovedností sportovních her s podobnou strukturou. Probíhá ve třech stupních, přičemž cílem prvního je odstranit deficity v zacházení s míčem.

Manipulační cvičení při rozcvičení s míčem jako obsah učiva herní předpřípravy jsou jednou ze složek, jenž se zaměřují na doplňování a rozšiřování herních předzkušeností žáků.

Cílem nácviku je postupně odstraňovat deficity, doplňovat a rozšiřovat dovednosti žáků v zacházení s míčem. Důraz je kladen na zařazování mnohostranných cvičení, která mají koordinační charakter. Předpokládá se (DOBRÝ, VELENSKÝ, 1980), že při jejich nácviku dochází ke komplexnímu rozvoji koordinačních schopností, které jsou považovány za výkonové předpoklady herních činností jednotlivce. Stupeň jejich rozvoje rozhoduje o úrovni individuálních herních dovedností. Kategorie koordinačních schopností umožňuje chápat smysl zařazení obsahu „herní předpřípravy“ ve výuce začátečníků. Význam jejich rozvoje byl prokázán některými výzkumy.

ŽEROVNIKOV (1975, In: DOBRÝ, VELENSKÝ, 1980) uvádí, že zvýšená pozornost, jenž je věnována rozvoji pohybové, zrakové a vestibulární funkce, prokázala kladný vliv na růst sportovního výkonu. Specifickými cvičeními se rozvíjela schopnost vykonávat přesně pohybové úkony, schopnost orientovat se v prostoru a rychle vnímat, přesnost svalově kloubního citu, schopnost prostorové diferenciacce a přesnost pohybové reakce. Výsledky výzkumu potvrdily, že rozvoj koordinačních schopností vytvořil předpoklady k rychlejšímu osvojení správné techniky herních činností jednotlivce.

2.3.3 Realizace učiva rozcvičení s míčem ve vyučovací jednotce

Dosavadní výzkum didaktického procesu házené ve školách naznačil, že žáci si rychleji osvojují taktické jednání než techniku probíraných herních činností (ŠAFARÍKOVÁ, 1998). Na zvládnutí žádoucího biomechanického provedení činností bez míče a s míčem je třeba mnohem více času. Výzkum dále prokázal, že hráči více vnímají a hlavně silněji prožívají a oceňují, když např. správně vyřeší herní situaci, dají gól i s nedokonalou technikou, zabrání střelbě, než když jsou pochváleni např. za správný postoj nebo polohu paže při herní činnosti.

Z těchto důvodů je třeba pojmut celý didaktický proces školní povinné výuky sportovních her nově, netradičně. Těžištěm nadále nesmí být osvojování pouze či hlavně správné techniky herních činností v relativně jednoduchých situacích a organizačních útvarech (řadách, zástupech, kruzích atd.). Ty sice zaručují formální kázeň, ale jsou dosti vzdálené od situací v utkáních.

Nelze však zůstat ani u druhého extrému, s nímž se lze také setkat, totiž že učitel, trenér vyučuje házenou tím, že dá hráčům míče, vysvětlí pravidla, předvede základní herní činnosti, hráči si je rychle zkusí a poté již pedagog jen hlavně organizuje utkání (ŠAFARÍKOVÁ, 1998).

Didaktický, tréninkový proces by měl být pojímám:

- a) z hlediska žáků především herně, zábavně, soutěživě, aby byli nuceni přemýšlet, často se rozhodovat, a to hlavně při řešení jednoduchých, avšak typických herních situací.
- b) z hlediska učitele cíleně. V žádném případě by neměl proběhnout improvizovaně a snadno, s minimálním úsilím a zapojením pedagoga.

Cílené zaměření didaktického procesu lze spatřovat v pěti směrech:

1. Oboustranný vztah mezi obsahem utkání a obsahem zbývajících typů vyučovací jednotky, především nácvichých.
2. Učební cíle by měly být formulovány tak, že postihují určitý sled herních úkolů.
3. Při řešení herních úkolů žáky seznamovat s herními činnostmi vhodnými k vyřešení úkolu, a tedy i s jejich technikou.
4. Rozhodování učitele při výběru didaktické formy, metody, didaktického řídicího stylu.
5. Aktivita pedagoga.

2.3.4 Charakteristika koncepce výuky sportovních her integrovaným způsobem

Integrovaný systém výuky sportovních her, o který se v své práci zejména opírám, využívá nácviku základních herních dovedností sportovních her s podobnou strukturou. Tento nový přístup k výuce, koncepce německých autorů, je považován za perspektivní prvek ve vývoji didaktiky sportovních her.

Jedná se o kategorii výukového modelu, která využívá podobnosti motorických požadavků jednotlivých her (házená, basketbal, fotbal) a prostřednictvím transferového efektu osvojených základních herních činností jednotlivce umožňuje kompetentní účast žáků ve více sportovních hrách.

Tato koncepce vznikla v Německu, na univerzitě v Kasselu a jedná se o tzv. integrované zprostředkování sportovních her. Koncepce vznikla na základě jednoduchého pokusu, kdy na základní škole v Kasselu pro 5. třídu v 1. pololetí stanovili 10 hodin házené a ve 2. pololetí 10 hodin fotbalu. Následně autoři (HÖNL, ADOLPH, BÖTTCHER, POLLMANN, 1992) zjistili, že tato doba nestačí k tomu, aby byly zprostředkovány nutné dostačující dovednosti a schopnosti. Dominuje zde kvantita nad kvalitou, tudíž není možné získané dovednosti z jednotlivých sportovních her prohloubit a smysluplně je rozvíjet. Zde se autoři pozastavili a položili si otázku, zda není účelnější využít čas určený pro sportovní hry k výcviku v základních elementech strukturálně podobných sportovních her, a tak se přiměřeně připravit na pozdější specializaci.

Pod pojmem integrované zprostředkování sportovních her se rozumí všechny vyučovací činnosti, ve kterých není (jak je jinak zcela běžné) sportovní hra izolována od jiných, ale ve středu didakticko-metodických snah stojí vždy schopnosti a dovednosti celé určité skupiny sportovních her. Podstatným stanovením cíle tohoto přístupu je zprostředkovat pro určitou skupinu sportovních her základní kvalifikace pro začátečníky, a tím umožnit mnoha žákům přístup a kompetentní účast na více sportovních hrách.

Podstata teorie, která vznikla na základě výše uvedených skutečností, se dá vyjádřit následovně: nejprve žáky naučit v obecném smyslu „hrát“ a pak je naučit hrát házenou, basketbal, fotbal (HÖNL, ADOLPH, BÖTTCHER, POLLMANN, 1992, TŮMA, 1992).

Je známo hned několik důvodů pro takto pojatý způsob zprostředkování sportovních her:

- motorické předpoklady a zkušenosti, které si žáci přinášejí z mimoškolního prostředí, které jsou na rozdíl od dřívější doby nedostačující (stále méně dětí umí házet, skákat, běhat atd.);
- stoupá množství sportovních odvětví;
- pojetí má pozitivní vliv na všestrannost žáků (umožňuje účast na více typech her, umožňuje poznání různých forem her a cvičení, které nabízejí mnohostranné pohybové možnosti a orientace).

Postup předpokládá využití nácviku základních rysů sportovních her, k nimž patří i speciální rozcvičení s míčem. Ty jsou si strukturálně příbuzné, to znamená, že je podobná nejen „herní idea“, ale i motorické dovednosti.

Obecně může být řečeno, že základní nové nebo jiné postupy zprostředkování spočívají v tom, že jedna sportovní hra není vyučována izolovaně od ostatních, ale že nejdůležitější jsou stále schopnosti a dovednosti příbuzných sportovních her.

Jinými slovy hlavní myšlenka integrovaného zprostředkování sportovních her spočívá v systematickém rozvoji základních činností brankových sportovních her dříve, než bude přikročeno ke specializované výuce některé sportovní hry. Znamená to mimo jiné, že se očekávají transferové efekty, tzn. přenosy získaných dovedností do jednotlivých sportovních her.

Jako základní předpoklad pro integrovaný koncept je proto nutné, aby existovala skupina her, které vzhledem ke svým ideám, popřípadě motorickým požadavkům, vykazují určité společné znaky (házená, basketbal). Na přítomnost takových společných znaků poukazují různá rozdělení, která se prosadila na základě strukturních analýz ve sportovní didaktické literatuře.

V praxi se vyskytují schopnosti žáků a s nimi spjaté pojmy jako přehled o hře, porozumění hře a cit pro míč.

Tyto schopnosti je možné shrnout následovně:

- výrazná opticko-motorická schopnost propočtu (anticipace směru míče, jeho rychlost a místo dopadu);
- schopnost interpretovat jednání při hře v obraně i v útoku;
- schopnost diagnózy a prognózy situace, kterou je uzavřeno chování spoluhráčů i protihráčů;
- výrazná schopnost koordinace, jež dovoluje udržování dynamických stereotypů i přes protivníkovy rušivé pokusy;

- výrazná flexibilita dynamických stereotypů a taktický vzor k zastírání plánů jako předpoklad pro klamání protivníka;
- schopnost plnit úkoly ve hře.

Základní idea integrovaného zprostředkování sportovních her spočívá tedy v systematickém rozvoji herních schopností jednotlivce, dříve než dojde k prohloubení do určité konkrétní hry.

Tímto postupem jsou očekávány transferové efekty, kterými je zvyšována efektivita výuky při sportovních hrách, a díky kterým mohou být správně vysvětleny a použity specifické techniky, čímž může být urychlen i nácvik hry.

Z vyučovacích zkušeností se rozvinul následující **Kasselský model integrovaného zprostředkování sportovních her**:

| | |
|-----------|----------------------------------------------------------|
| 1. stupeň | - všeobecné základní vyučovací a výkonnostní předpoklady |
| 2. stupeň | - komponenty dovedností překračující rámec hry |
| 3. stupeň | - sportovně specifické komponenty dovedností |

Obecně platí, že se tyto tři stupně navzájem prolínají a že jsou jednotlivě přiřazovány podle úrovně výkonu dané skupiny.

První stupeň má v průběhu integrovaného zprostředkování her za cíl zprostředkovat základní způsobilosti. Stěžejní se jeví zlepšení koordinačních schopností v souvislosti s míčem v pohybu (skákačím, točícím a letícím) a zlepšení schopností všeobecných. Možnosti propočtu a odhadu rychlosti míče, křivky letu a místa dopadu jsou velice důležité předpoklady pro výuku technických dovedností. Neboť pouze ten, kdo se v momentě hodu (chycení) správně postaví k míči, je schopen ho dále správně nahrát. Zkušenosti z praxe se začátečníky ukazují, že příčiny problémů chycení (zastavení) míče je nutné hledat spíše u nedostatečného propočtu, odhadu, než u špatného chycení (zastavení). Touto všeobecnou částí, tomuto stupni se v mé práci budu převážně věnovat.

Druhý stupeň tvoří zlepšení všeobecné schopnosti hry a sociálních struktur ve skupině žáků. Ve středu zájmu stojí jednak kreativní zacházení se hrou (tzn. hru změnit, dále rozvíjet) a jednak sociální vyučovací procesy (podpora spolupráce, dodržování pravidel, spolupráce i se slabšími hráči). Na základě zlepšených koordinačních

schopností v zacházení s míčem a s prvními zkušenostmi je možné vyučovat důležité základní techniky hry. Pod pojmem základní techniky hry rozumíme hod a chycení, přihrávku a driblování s míčem. K této výuce technických schopností patří téměř všechny hry s chytáním, štafetové hry, stejně jako i hry s driblováním rukou i nohou. Pro výuku přihrávky, hodu, či chycení můžeme naopak využít hry zaměřené na střelbu na bránu či koš a zároveň tím vylepšovat například běh.

Třetí stupeň je charakterizován specifickou technicko-taktickou částí. K této části, jenž je vhodná až pro výkonnostně zdatnější hráče, existuje mnoho odkazů ve sportovně-didaktické literatuře.

Následující znázornění ukazuje **rámcový koncept pro zprostředkování brankových her**:

| 1. stupeň – všeobecně přípravná část | |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| C | • odstranění nedostatků při zacházení s míčem a strach z míče |
| Í | • rozvíjení koordinačních a anticipačních schopností při zacházení s míčem |
| L | • zlepšení všeobecných herních dovedností, tzn. zlepšení všeobecné dovednosti „hrát“ |
| E | |
| M | • zlepšení sociální struktury ve skupině |

| 2. stupeň – speciální herní část | |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| C | • zlepšení uvolňování míče, způsoby ovládnutí bránění a spolupráce |
| Í | • použití základních herních činností v situacích početní převahy, |
| L | získání míče a využití střelecké situace k dosažení branky, eventuelně |
| E | body |
| M | |

| 3. stupeň – speciálně technicko-taktická část | |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C | <ul style="list-style-type: none"> • vytvoření a upevnění specifických dovedností jednotlivých sportovních her |
| Í | |
| L | <ul style="list-style-type: none"> • zlepšení útočných a obranných činností • zlepšení speciální herní způsobilosti |
| E | |
| M | |

V této práci se zaměříme speciálně na první stupeň této koncepce. Jeho nedílnou součástí, vstupem do výuky, jsou i cvičení s míčem při speciálním rozcvičování, která zlepšují především všeobecné dovednosti v zacházení s míčem. Žáci by si měli osvojit základní dovednosti, měli by se naučit ovládat a libovolně manipulovat s míčem. Zprostředkováním těchto cvičení získávají první herní předzkušenosti (HÖNL, ADOPLH, BÖTCHER, POLLMANN, 1992, TŮMA, 1992), na které mohou později navázat a zdokonalit se v jiných sportovních hrách.

Konkrétní aplikace výše uvedeného metodického přístupu ve výuce sportovních her v povinné školní výuce představuje vytvoření nové pedagogické situace, ve které by bylo možné využít všech pozitivních rysů předloženého pojetí.

Za základní směrnice lze z tohoto pohledu považovat:

1. Zlepšení kvality rozhodování při výběru učiva (KARBER, VELENSKÝ 1992, KLIMT a kol. 1992).
2. Zařazení celku herní předpřípravy, jejímž cílem je u žáků rozšířit herní předzkušenosti nácvikem dovedností v zacházení s míčem. Důraz je kladen na mnohostranná cvičení s míčem, která mají koordinační charakter. Představují různě složitá cvičení jednotlivců nebo dvojic s míčem. Žáci při jejich provádění získávají potřebné zkušenosti o charakteristikách letu míče, zbavují se pocitu strachu z míče, získávají „pocit míče“.
3. Realizaci výuky ve vyučovacím celku, ve kterém se využívá střídání učiva:
 - manipulace;
 - nácviku základních herních činností;
 - průpravných cílových her v rámci vytvořené organizace výkonnostně homogenních družstev (DOBRÝ 1988, KLIMT a kol. 1992);
4. Zaměření výuky na rozvoj organizace hry družstva a herních dovedností, které ze hry vycházejí.

Uvedené, převážně první dvě, směrnice se staly základem pro řešení zvoleného tématu práce.

2.3.5 Obratnostní schopnosti, rozvoj koordinace

Obratnost je vymezena jako schopnost rychle si osvojovat nové pohyby a jako schopnost přizpůsobovat pohybovou činnost neočekávaně se měnícím podmínkám, zdůrazňuje se hledisko učenlivosti a přizpůsobivosti (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983).

Pohyblivost se vztahuje k rozsahu pohybu v jednotlivých kloubech, je to schopnost vykonávat pohyby ve velkém rozsahu (HONDLÍK, 1995).

Dobrou ohebnost a kloubní pohyblivost mají děti ve věku 7 – 8 let. U dětí mladšího a z části staršího školního věku se aktivní ohebnost stále ještě zvyšuje, v dalších etapách však její úroveň klesá. Výzkumy potvrzují, že potřebné úrovně pro zahájení metodického rozvoje koordinačních schopností dosahují děti již ve věku 7 let. Nejrychlejší rozvoj koordinačních schopností je však u dětí ve věku od 7 do 11ti let. Největší význam při osvojování nových pohybů bude mít množství a kvalita dříve vytvořených podmíněných spojů. Úspěšné provedení složitějšího koordinačního pohybu často závisí na úrovni rozvoje rychlosti, síly nebo vytrvalosti.

Druhy obratnostních schopností:

- schopnost rovnováhy
- schopnost orientace v prostoru
- schopnost spojování pohybových operací
- schopnost diferenciací pohybů
- schopnost rytmická
- schopnost přizpůsobivosti
- schopnost reakce
- učivost – schopnosti učit se novým dovednostem

2.3.6 Průpravná část ve vyučovací jednotce

Průpravná část je nedílnou součástí vyučovací jednotky. 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 (RYCHTECKÝ, FIALOVÁ, 2004).

Průpravná část trvá zhruba 8 – 12 minut po samotné úvodní části vyučovací jednotky. Její náplní by mělo být především protahovací a koordinační cvičení, tzn. preventivní příprava hybného systému a cílevědomé protažení svalových skupin.

Následuje dynamická část rozcvičení, která zabezpečí funkční a metabolickou přípravu na pohybové zatížení a zároveň optimalizuje aktivační úroveň nervové soustavy pro optimální funkci analyzátorů a pro motorické učení.

Speciální rozcvičení s míčem, kterým se ve své diplomové práci zabývám, je obsaženo v průpravné části vyučovací jednotky.

2.3.7 Rozcvičení ve vyučovací jednotce

2.3.7.1 Tradiční rozcvičení

Tradiční rozcvičení ve vyučovací jednotce chápeme především ve formě gymnastického rozcvičování, tzn. rozcvičování bez míče. Žáci v hodinách realizují rozcvičení pod vedením učitele klasickým způsobem.

Užívá se především cviků zaměřených na rozvoj pohyblivosti, na protažení.

Všeobecná průpravná část sleduje zvýšení funkčních pochodů v organismu, aby bylo dosaženo optimální výkonnosti. Má trojí úkol: vyvíjející, vyrovnávací a přípravnou. Napomáhá zlepšovat celkovou zdatnost žáků a zdokonaluje jejich pohybovou schopnost a nervosvalovou koordinaci.

Tradiční, všeobecné rozcvičení může mít určité zaměření, např. posílení břišního svalstva, zvětšení pohyblivosti kyčelního kloubu apod.

2.3.7.2 Speciální rozcvičení s míčem

Speciální rozcvičování s míčem užívané ve vyučovacích jednotkách lze chápat nejen jako příjemné zpestření výuky pro žáky, ale lze považovat i za plnohodnotnou formu protažení a motorické připravenosti žáka na hlavní část vyučovací jednotky.

Pomalými protahovacími a dynamickými cviky s míčem se celý hybný systém žáků pozvolna připravuje na náročnější pohybové činnosti zařazované v hlavní části vyučovací jednotky. Výběrem a řazením cviků se předchází případnému následnému poškození hybného systému žáků. Tak se zároveň podporuje rozvoj zdravotně orientované zdatnosti žáků.

Protože žáci při většině cviků drží míč nebo s ním různě (především rukama) manipulují, zvykají si na něj a vytváří se u nich pro sportovní hry potřebný „pocit míče“.

Cviky energeticky náročnější jsou zařazovány až ve druhé části rozcvičení. Obsahově i počtem opakování zajišťují, aby se požadovaného zatížení docílilo až v závěru rozcvičení.

Speciální rozcvičení s míčem, speciální průpravná část, může nahrazovat, popř. navazovat na všeobecnou část. Má vytvářet nejlepší podmínky pro následující pohybová cvičení s míčem a také pro nervosvalové procesy, které jsou jejich podkladem. To znamená, že struktura pohybů při speciálním rozcvičení se musí co nejvíce podobat struktuře pohybu další činnosti a nesmí vést k nesprávným pohybovým návykům.

3. VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE

3.1 CHARAKTERISTIKA SOUBORU A PODMÍNEK

Ověřování inventáře manipulačních cvičení jsme uskutečnili s chlapci věkové kategorie 11-12 let dvou 6. tříd 2. stupně 2. Základní školy Oslavická ve Velkém Meziříčí prostřednictvím explorativní metody.

Zvolili jsme dvě třídy, tj. dva testované soubory, z nichž v jednom byla aplikována již konkrétní rozcvičení s míčem z vytvořeného zásobníku cvičení a v druhém souboru se aplikovalo tradiční (gymnastické) rozcvičení bez míče. Experiment trval deset týdnů.

Oba základní soubory tvoří vždy 10 jedinců, testovaných prvků ze třídy dané věkové kategorie (tzn. vždy 10 chlapců ze dvou 6. tříd). Výběr testovaných prvků byl realizován náhodně.

Budova školy byla otevřena jako nová 1. 9. 1987. Do sítě škol byla zařazena s účinností od 1. 9. 1996. Od 1. ledna 2000 je již školou s právní subjektivitou, jejím zřizovatelem je město Velké Meziříčí.

V oblasti materiálně-technického zabezpečení a zajištění celého areálu budovy úspěšně spolupracuje se svým zřizovatelem, který se podílí nejenom na hospodářském provozu školy, ale nemalou měrou přispívá i na další akce.

Škola disponuje dvěma tělocvičnami – z nichž ani jedna zcela neodpovídá podmínkám výuky sportovních her (rozměrově). Avšak k podmínkám mého experimentu jsou prostory tělocvičen dostačující.

3.2 POUŽITÉ METODY V DIPLOMOVÉ PRÁCI

3.2.1 Experiment

Při vypracování návrhu zásobníku speciálního rozcvičení, jsem vycházel z analýzy mě dostupné předmětné literatury a opíral jsem se především o práce DOBRÉHO (1988), HÖNLA, ADOLPHA, BÖTTCHERA a POLLMANNA (1992), KLIMTOVÉ, KLIMTA a TRTÍKA (1992), ŠAFAŘÍKOVÉ (1998) a ČEGANA, KLIMTA (1997).

Tento materiál mě byl spolu s vlastními osobními zkušenostmi inspirací a návodem k sestavení inventáře.

Experiment jsem tedy zvolil jako metodu pro vytvoření a zejména ověření sestaveného zásobníku rozcvičení s míčem.

V rámci výzkumu jsem přistoupil k posouzení obtížnosti třech vybraných standardizovaných testů zabývajících se manipulačními cvičeními s míčem následovně.

Posuzování vybraného standardizovaného testu probíhalo vždy za stejných podmínek pro všechny osoby, tzn. ve stejném prostředí, se shodně formulovaným úkolem a s možností např. tří cvičných pokusů před provedením vlastního motorického testování.

Jednotlivá data byla zaznamenávána do předem připraveného protokolu. Provedení jednotlivých motorických testů jsem průběžně monitoroval prostřednictvím videokamery a fotoaparátu a po kontrole s výsledky protokolu stanovil konečný výsledek.

3.2.2 Testování

Ve výzkumné části své diplomové práce jsem použil tři standardizovaných motorických testů, dostupných v odborné literatuře a na základě jejich popisu, popř. modifikace jsem je aplikoval v praxi. Testy byly použity jak v počáteční fázi experimentu, tak i v závěrečné fázi po ukončení rozcvičování s míčem u testovaných souborů.

Motorické testy použité k ověření inventáře byly následující:

Test č. 1:

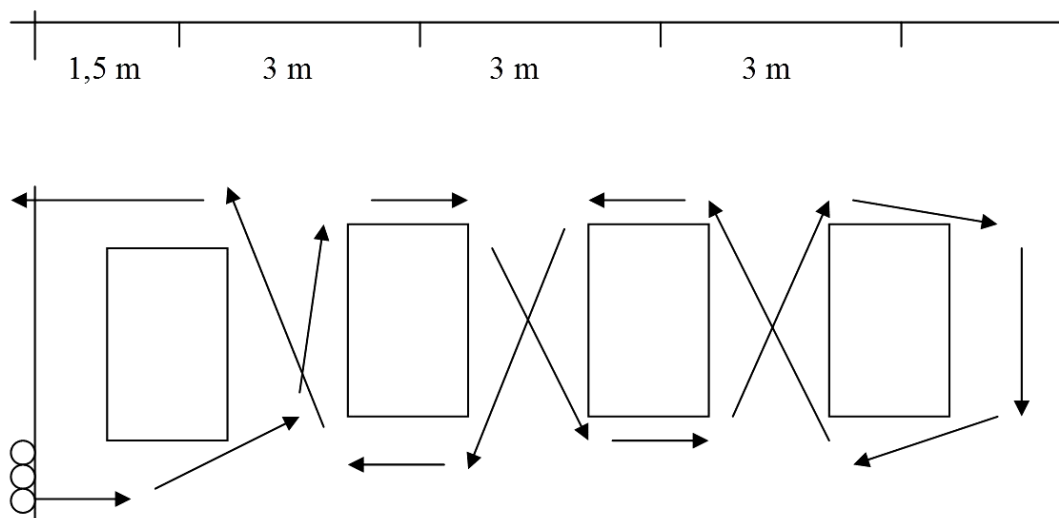
KUTÁLENÍ TŘÍ MÍČŮ

Čtyři díly švédské bedny rozmístíme podle schématu, vyznačíme rovinu startu a cíle, na startovní čáru položíme tři míče pro košíkovou. Viz obr. 1

Na povel zahájí testovaná osoba lokomoční pohyb, při němž po vymezené slalomové dráze vede (po zemi koulí) tři míče současně, a to za pomoci horních i dolních končetin.

Měří se čas, stopky se zastavují, když testovaná osoba tělem protne rovinu cíle, kterou předtím prošli všechny tři míče. Test opakujeme třikrát, výsledkem je součet druhého a třetího pokusu.

(MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983, str. 195)



Obr. 1: Motorický test – Kutálení tří míčů

Test č. 2:

VYHAZOVÁNÍ A CHYTÁNÍ MÍČKU VLEŽE

V lehu na zádech na podlaze tělocvičny vyhazuje testovaná osoba opakovaně tenisový míč preferovanou rukou a do téže ruky jej opět chytá. Hlava i lopatky se neustále dotýkají podložky. Není dovolen posun celého těla – volný pohyb mají pouze paže a ruka.

Míče se vyhazují nejméně do výše stojící osoby, která má stejnou výšku jako testovaná osoba. Série hodů obsahuje 24 pokusů, zaznamenáváme počet úspěchů, tj. chycených míčků. Nízké vyhození se počítá jako chyba, i když míč byl chycen.

(MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983, str. 195)

Test č. 3:

OPAKOVANÉ PŘIHRÁVÁNÍ O STĚNU

Materiální vybavení vyžaduje stěnu s hladkým povrchem 3x3 m, prostor před stěnou, kontrolní čáru na zemi 3 m dlouhou, rovnoběžnou se stěnou ve vzdálenost 2 m, 2 míče, stopky, tyč položenou na kontrolní čáře.

Testovaná osoba stojí čelem ke stěně za kontrolní čárou, oběma rukama drží míč. Druhý pomocný míč leží na zemi u jejich nohou. Na povel „připrav se , pozor, vpřed“ jednoruč vrchem hází míč na stěnu tak prudce, aby odražený míč přímo ze vzduchu

chytal obouruč a nemusel překročit čáru. Testovaná osoba končí svůj pohybový úkol na pokyn časoměřiče.

Pravidla: je dovoleno 5 cvičných úderů o stěnu, test se opakuje dvakrát, musí být provedeno 20 hodů (nikoliv odbítí) za kontrolní čarou vrchem a jednoruč.

Při hodnocení se zapisuje čas od 1. do 20. úderu míče o stěnu, započítává se pouze ten úder, před nímž nedošlo k přešlapu a nebyla porušena pravidla, za hrubé skóre je považování lepší z obou pokusů.

(ŠAFARÍKOVÁ, 1971, str. 90)

3.2.3 Pozorování

Metodu pozorování jsem použil především v nácvičných hodinách výuky sportovních her a v hodinách s utkáním, jak před zahájením experimentu, tak po jeho skončení.

Při hře jsem sledoval, jak se věnovaná doba rozcvičování s míčem v hodinách výuky tělesné výchovy projevila později v samotné sportovní hře (ať se již jednalo o basketbal, či modifikaci házené). Zda žáci dokáží určitým způsobem uplatnit koordinační dovednosti získané prostřednictvím speciálního rozcvičování s míčem i v konkrétní sportovní hře.

Veškeré dění při hře jsem zaznamenával prostřednictvím videa a fotografií. Obě utkání jsem vyhodnotil a výsledky zaznamenal a aplikoval poté i do závěrů samotné práce.

3.2.4 Dotazník

Jedná se především o listinu s předem připravenými a formulovanými otázkami k danému problému, na které dotazovaný odpovídá.

Metody dotazníku jsem ve své diplomové práci použil při závěrečné hodině samotného experimentu. Sestavil jsem si nestandardizovaný dotazník obsahující pět otázek. Byl určen pro žáky experimentální skupiny třídy 6.C. Ukázkou dotazníku předkládám v příloze č.1.

Otázky v dotazníku:

- 1) Hraješ rád sportovní míčové hry?
- 2) Bylo pro tebe speciální rozcvičení s míčem zábavné?
- 3) Těšil ses na hodinu více než obvykle?
- 4) Které 2 skupiny cviků tě nejvíce bavily?

- 5) Co se ti líbí na speciálním rozcvičení s míčem?
- 6) Myslíš si, že ses po pravidelném speciálním rozcvičení zlepšil v manipulaci s míčem?
- 7) Chtěl bys v hodinách výuky sportovních míčových her více používat speciální rozcvičení s míčem?

Při sestavování dotazníku jsem se snažil dodržovat tyto zásady:

- formulace otázek jsou přizpůsobeny věku a rozumovým schopnostem respondentů;
- otázky jsou napsány správně gramaticky a stylisticky;
- otázky jsou formulovány jasně a jednoznačně;
- je zajištěná anonymita při vyhodnocení dotazníku.

3.3 ZÁSObNÍK SPECIÁLNÍHO ROZCÍČENÍ S MÍČEM PRO VÝUKU SPOROTVNÍCH HER NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH

Mnou vybraná cvičení s míčem pro rozcvičení v průpravné části vyučovací jednotky lze charakterizovat jako různě složitá cvičení jednotlivců nebo dvojic s míčem. Žáci při jejich provádění získávají potřebné zkušenosti o charakteristikách letu míče a rozvíjejí specifické obratnostní schopnosti a připravují vlastní hybný systém na hlavní část vyučovací jednotky.

Mezi specifické obratnostní schopnosti uvádím:

- diferenční schopnost (pocit míče);
- orientační schopnost (změny poloh a pohybu těla při různých časových nárocích s ohledem na pohybující se míč);
- schopnost spojovací (organizace dílčích pohybů v souhře časových a prostorových parametrů);
- reakční schopnost (rychlý projev motorických aktů na očekávaný nebo neočekávaný signál).

Při klasifikaci cvičení jsem jako základní kritéria zvolil:

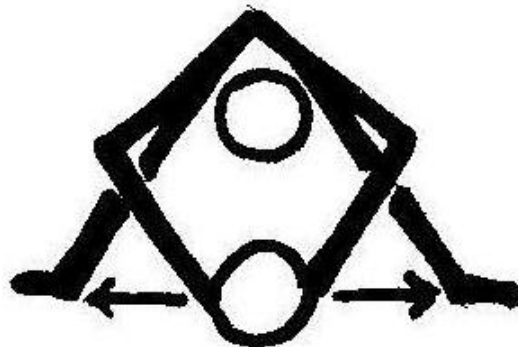
- vztah žáka k míči (cvičení jednotlivců spojené s kutálením míče, držním míče, předáváním míče, obtáčením míče kolem těla, vyhazováním a chytáním míče);
- vztah žáka s míčem ke spoluhráči (cvičení dvojic se stejným obsahem jako v předcházející části).

Předložený zásobník rozcvičení s míčem nelze nepovažovat za neměnný návod. Doporučuji jej chápat pouze jako předlohu pro realizaci rozcvičování s míčem v průpravné části vyučovací jednotky. Jednotlivá cvičení jsou v inventáři řazena podle obtížnosti.

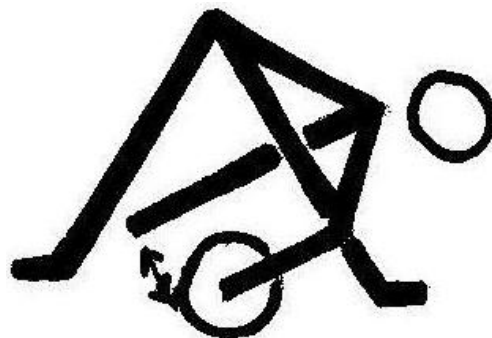
A. ZÁSOBNÍK SPECIÁLNÍHO ROZCVIČENÍ S MÍČEM PRO
JEDNOTLIVCE

KUTÁLENÍ MÍČE

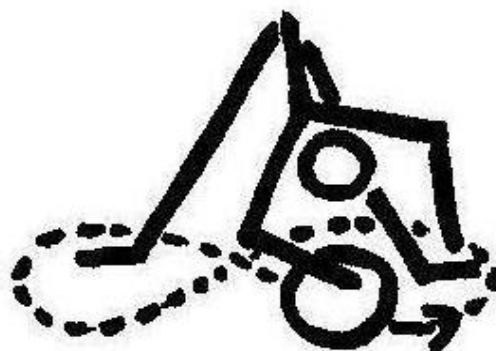
Stoj rozkročný, hluboký ohnutý předklon, míč kutálet od levé nohy k pravé z jedné ruky do druhé (obměna – míč kutálet pouze jednou rukou).



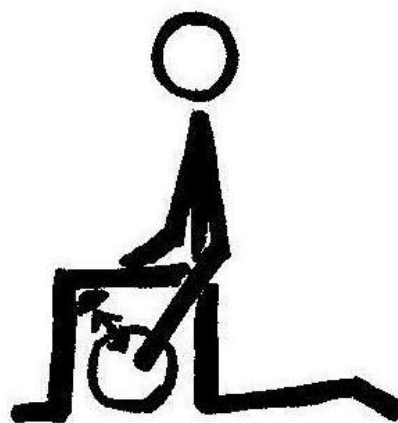
Stoj rozkročný, pravou vpřed, hluboký ohnutý předklon, míč kutálet z levé strany na pravou mezi nohama a zpět.



Stoj rozkročný, hluboký ohnutý předklon, kutálet míč kolem pravé nohy a navázat kutálením kolem levé nohy – vytvoření osmičky kolem obou nohou.

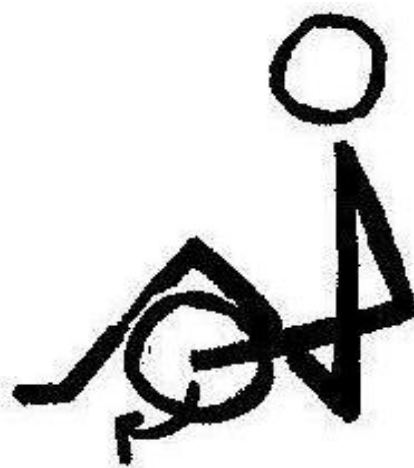


Klek na pravé, míč kutálet pod nohou
z pravé strany na levou a zpět.



PŘEDÁVÁNÍ MÍČE

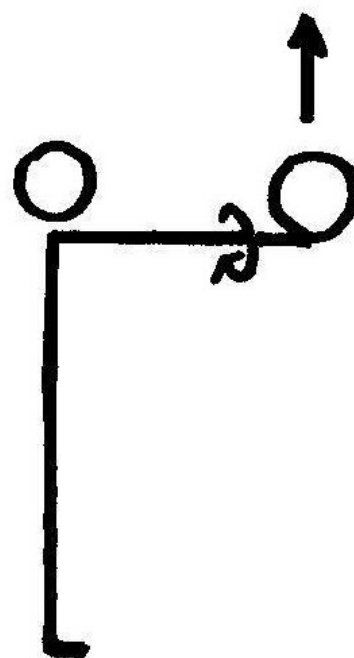
Sed pokrčmo, předávání míče po nohama.



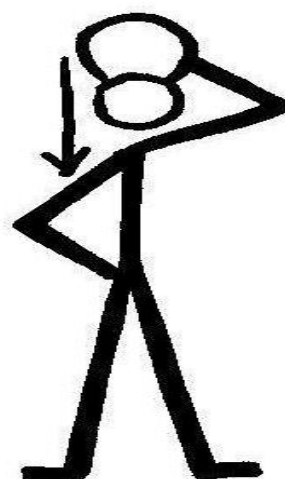
Sed, přednožit pravou, předávání míče pod
nohou a výměna nohou.



Ve stoji předpažit pravou, míč držet v dlani.
Lehce míč nadhodit, dlaň otočit a padající
míč uchopit hřbetem ruky, prsty jsou přitom
roztaženy.

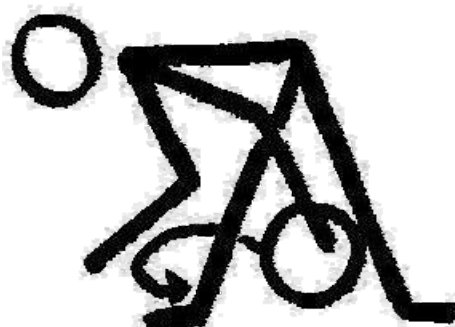


Stoj rozkročný, míč v pravé ruce ve
vzpažení, pokrčit paži v lokti, míč za hlavu.
Mezi lopatkami předat míč z pravé do levé
ruky. Nedosáhne-li hráč ke druhé ruce,
nechat míč skutálet po zádech. Ruce
vystřídat.

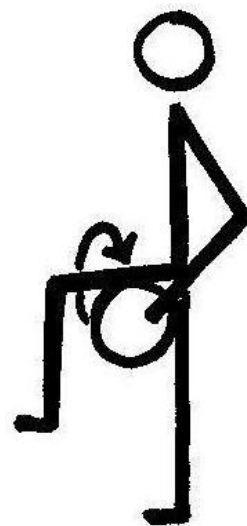


OBTÁČENÍ, KROUŽENÍ MÍČE

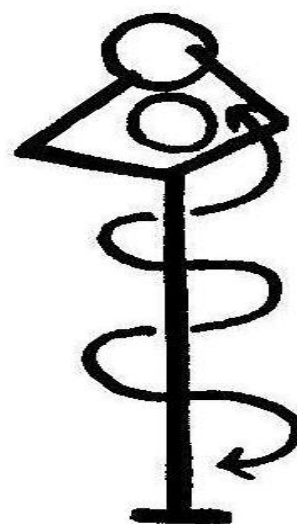
Stoj rozkročný, ohnutý předklon. Kroužení
míčem kolem jedné nohy, střídavě oběma
směry. Míče předávat z jedné ruky do druhé.



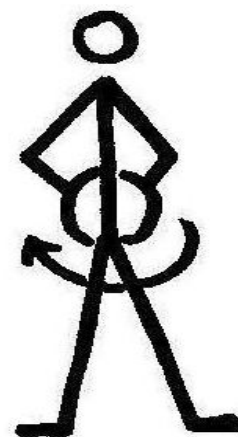
Stoj na levé, pravá přednožit pokrčmo,
obtáčení kolem stehna zvednuté nohy.



Stoj spatný, kroužení kolem celého těla.
Začít kroužením kolem pokrčených kolenou,
přejít na kroužení kolem pasu, cvičení
ukončit kroužením kolem hlavy. Měnit směr
pohybu kroužení od hlavy směrem ke
kolenům.

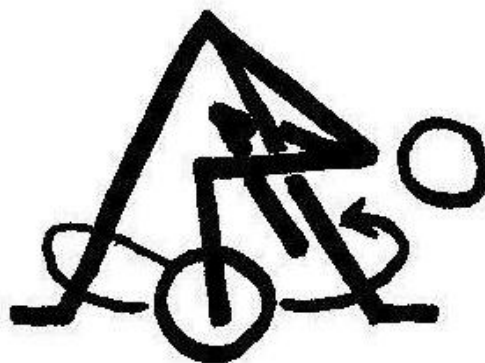


Stoj rozkročný, míč držet volně obouřuč
před tělem ve výši pasu. V této výšce
předáváním míče z levé ruky do pravé před
tělem a z pravé ruky do levé za tělem
kroužit míčem kolem těla. Nepohybovat
pánví.



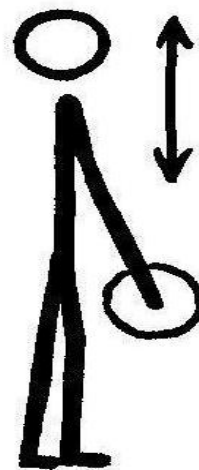
Podřep rozkročný, rovný předklon.

Předáváním míče z jedné ruky do druhé
kroužit míčem po dráze osmičky mezi
koleny (nácvik obranného postoje, hlava
vzhůru).

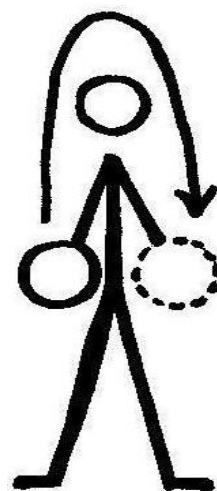


VYHAZOVÁNÍ A CHYTÁNÍ MÍČE

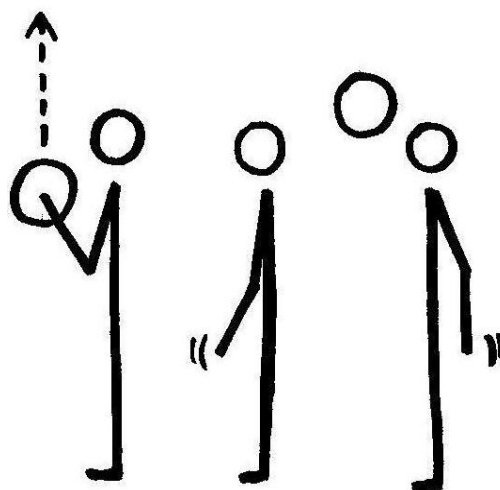
Stoj rozkročný, předpažit poníž, míč položit
na dlaně, vyhazovat míč do výšky (0,5 m).
Malíčky u sebe.



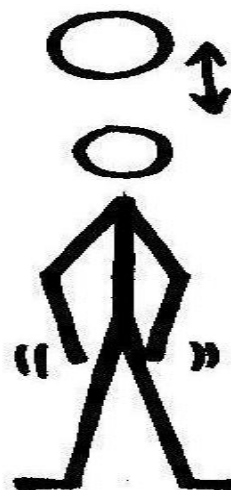
Mírný stoj rozkročný, vyhodit míč pravou,
chytit levou a naopak.



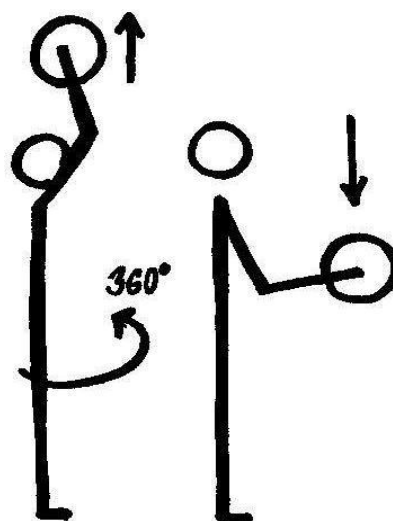
Stoj spatný, vyhodit míč do výšky, tlesknout před a za tělem, chytit míč.



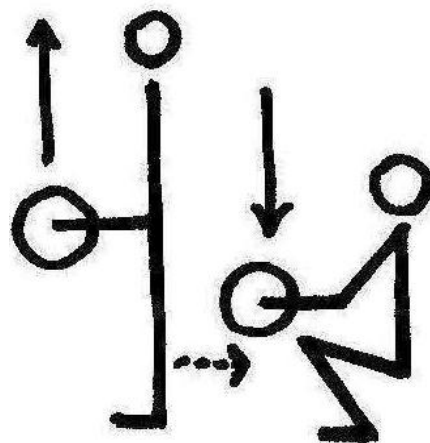
Stoj spatný, vyhodit míč do výšky, tlesknout do steh (hýždí), chytit míč.



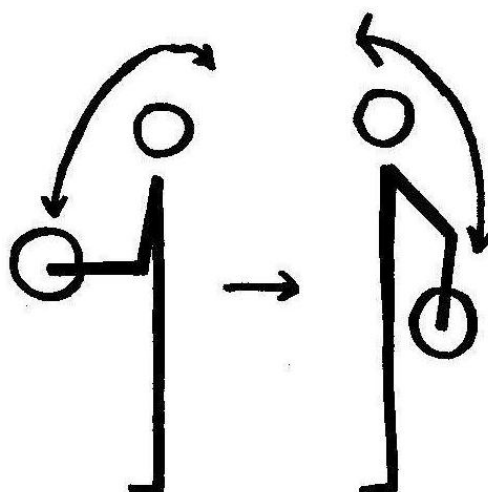
Mírný stoj rozkročný, nadhodit míč nad sebe, provést obrat o 180° a chytit míč (obměna – obrat o 360°, 720°).



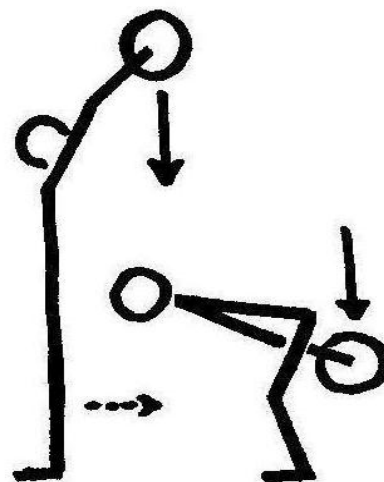
Mírný stoj rozkročný, nadhodit míč nad sebe, provést – dřep (sed,leh) – vztyk a chytit míč ve výchozí pozici.



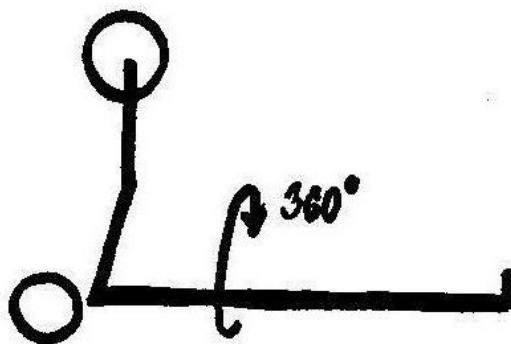
Mírný stoj rozkročný, míč držet oběma rukama před tělem. Vyhodit míč nad hlavu a chytit jej oběma rukama za zády, přehodit míč zpět před tělo, nepředklánět se (obměna – míč vyhodit vysoko nad hlavu, nechat jej jedenkrát dopadnout na zem a po odrazu chytit za zády).



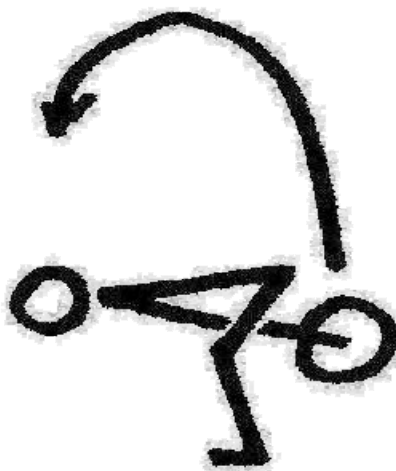
Mírný stoj rozkročný, míč držet za hlavou v mírném záklonu. Upustit míč za zády, provést hluboký předklon a padající míč chytit zepředu mezi nohama.



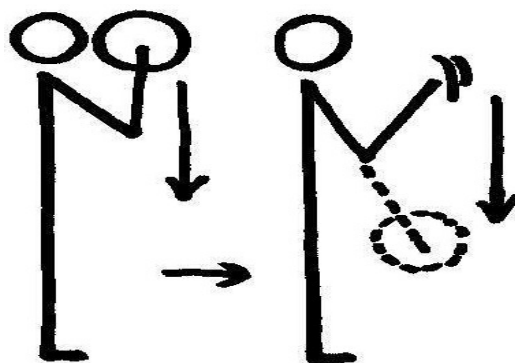
Leh na zádech, držet míč v úrovni prsou.
Trčením vyhodit míč vzhůru, převalit se
o 360° a chytit míč před dopadem na zem.



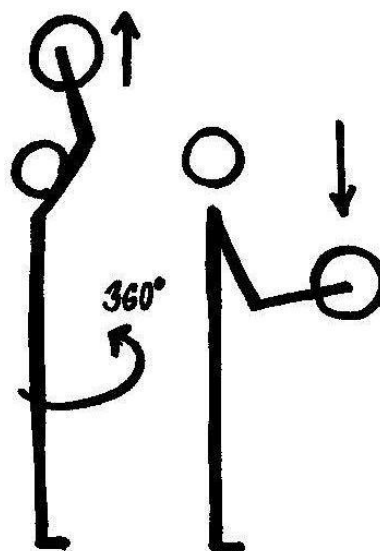
Stoj rozkročný, v předklonu prohodit míč
zepředu mezi nohama do výšky, rychlý
vzpřim a chytit míč zepředu ve stoji.
Chodidla na místě.



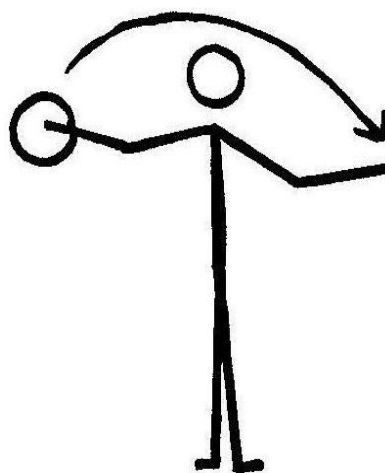
Mírný stoj rozkročný, míč držet oběma
rukama před hlavou. Míč pustit, tlesknout
nad ním a opět chytit před dopadem na zem.



Mírný stoj rozkročný, vzpažit, míč držet v ruce. Paže mírně pokrčit za hlavu, pustit míč, vykonat obrat o 180° a chytit padající míč.

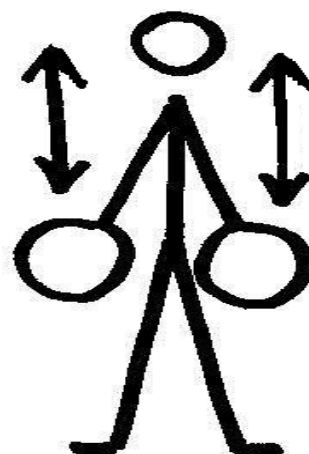


Stoj rozkročný, upažit, přehazovat míč z levé ruky do pravé přes hlavu.

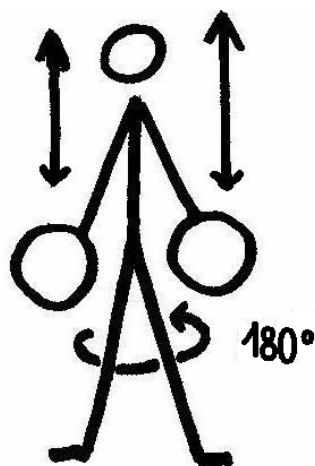


VYHAZOVÁNÍ A CHYTÁNÍ SE DVĚMA MÍČI

Mírný stoj rozkročný, v každé ruce držet před sebou míč, oba míče současně nadhazovat a zpětně chytat do rukou.

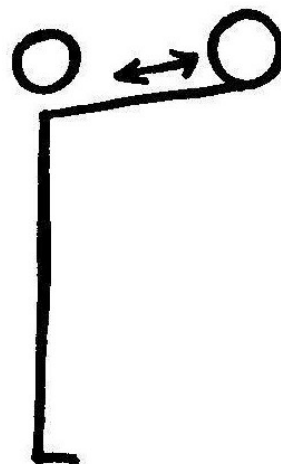


Mírný stoj rozkročný, v každé ruce držet před sebou míč, oba míče současně vyhodit nad sebe, provést obrat o 180°, po obratu míče opět chytit.

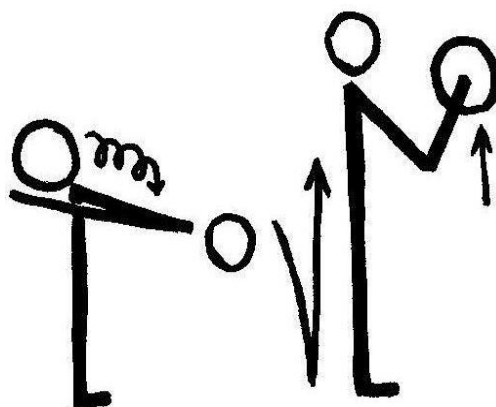


KUTÁLENÍ MÍČE PO VLASTNÍM TĚLE

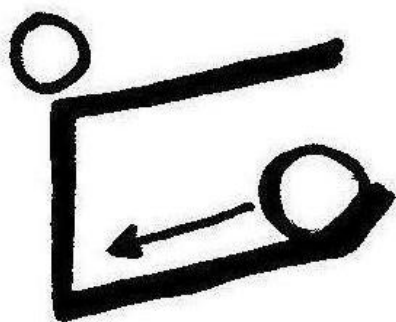
Mírný stoj rozkročný, spojené paže předpažit a na ně položit míč. Změnou úhlu paží nechat míč po pažích kutálet, míč nesmí spadnout na zem.



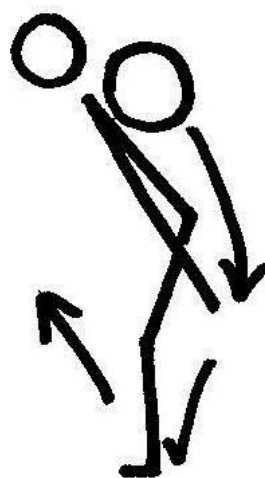
Stoj rozkročný, hluboký předklon, položit míč na bedra a nechat ho skutálet po zádech přes hlavu. Úkolem hráče je míč před dopadnutím na zem opět chytit a vzpřímit se.



Sed, skrčit přednožmo, míč položit na nártý.
Propnutím nohou v kolenou nechat skutálet míč
do klína, uchopit ho rukama a položit na nártý
pokrčených nohou. Nedotýkat se země nohama
ani rukama.



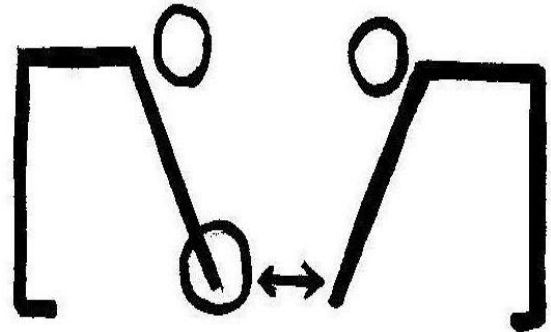
Mírný stoj rozkročný, mírný předklon,
položit míč na šíji a nechat skutálet po páteři
dolů, uchopit míč na bedrech oběma
rukama. Prohodit míč před sebe úderem
o zem mezi nohama.



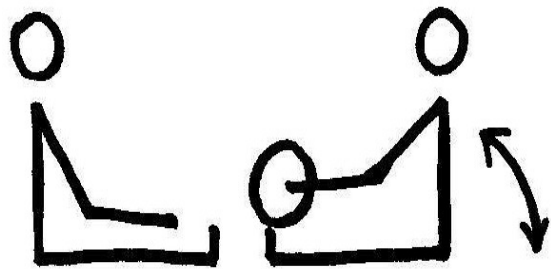
B. ZÁSOBNÍK SPECIÁLNÍHO ROZCVIČENÍ S MÍČEM PRO DVOJICE

KUTÁLENÍ MÍČE VE DVOJICÍCH

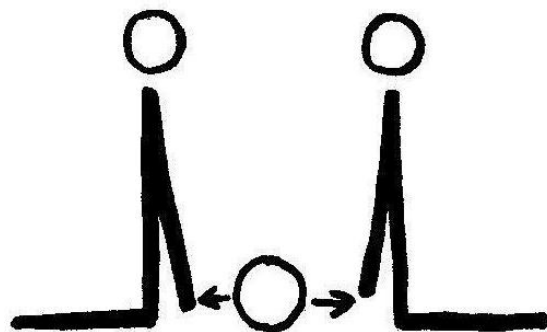
Stoj rozkročný, hluboký ohnutý předklon, nebo sed roznožný. Jeden i více míčů kutálet mezi sebou různými směry.



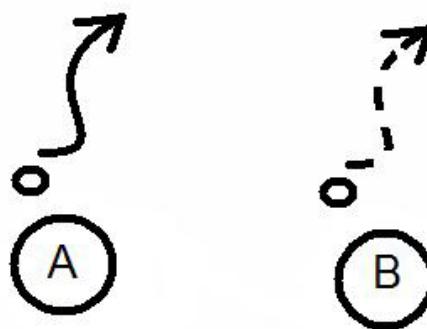
Sed roznožný, kutálet míč mezi sebou, po uchopení míče provést leh vzad, míč je na prsou nebo ve vzpažených rukou, zpět do sedu.



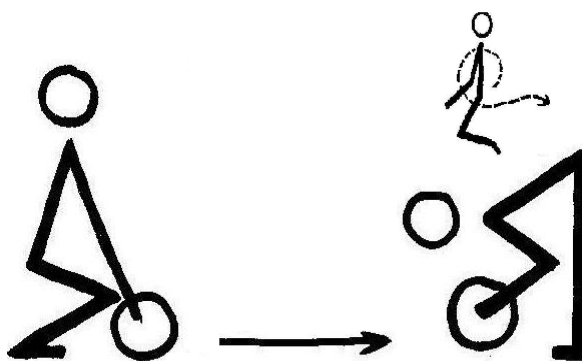
Klek, kutálet jeden nebo dva míče mezi sebou různými směry (lze použít i různé druhy míčů).



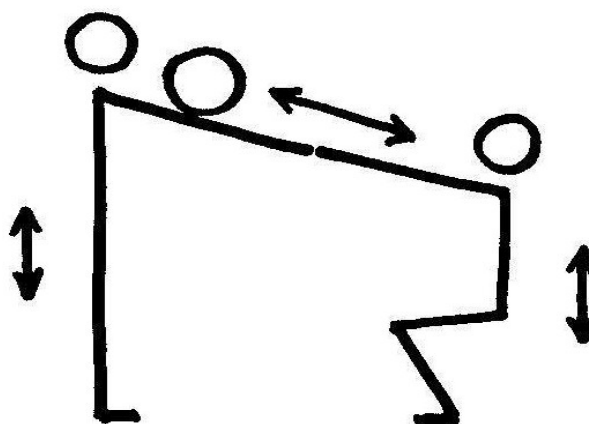
Hráč A je vodič. Úkolem hráče B je napodobovat hráče A v kutálení míče libovolným směrem v předem daném území.



Dvojice ve stoji čelem proti sobě na vzdálenost 3 až 4 m, kutálení míče po zemi. Každý hráč provede výskok či obrat před přibližujícím se míčem, a po doskoku zachytí míč na zemi.

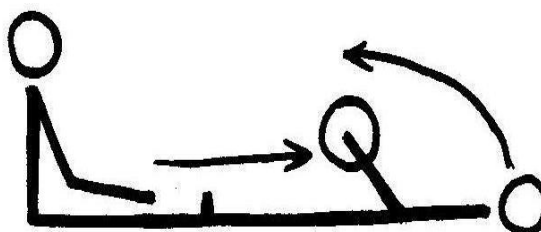


Dvojice ve stoji čelem proti sobě, předpažit a uchopit se za ruce, míč na předpažených rukou. Úkolem je kutálet míč po napjatých rukou směrem k hráči, který je v podřepu. Podřepy střídat.

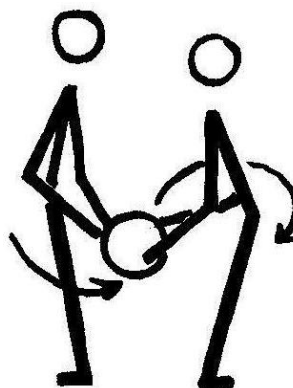


PŘEDÁVÁNÍ MÍČE VE DVOJICÍCH

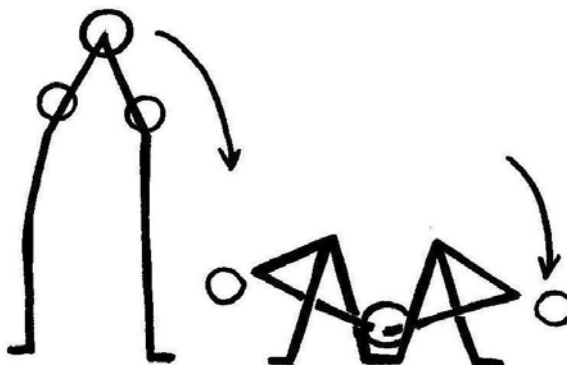
Dvojice v sedu mírně roznožném, chodidla opřít o sebe, nohy napnout. Úkolem je předávat si míč středem mezi nohama, po předání provést leh na záda, zpět do sedu.



Dvojice hráčů ve stoji zády k sobě. Předávání míče zprava i zleva vytočením trupu po dráze osmičky (mezi trupy).

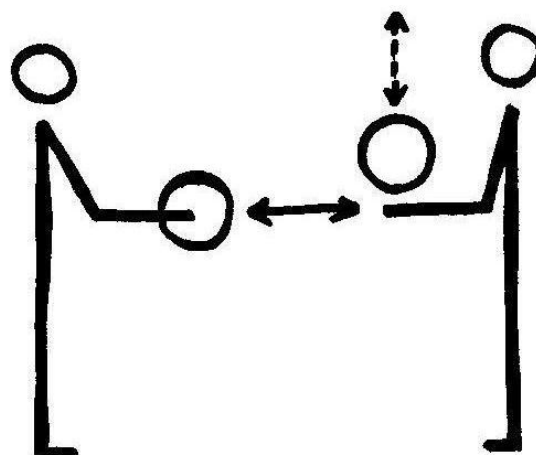


Dvojice hráčů ve stoji rozkročném zády k sobě ve vzpažení. Předávání míče nad hlavou, po předání míče provést předklon a předat míč mezi nohama (lze využít i dvou míčů najednou).

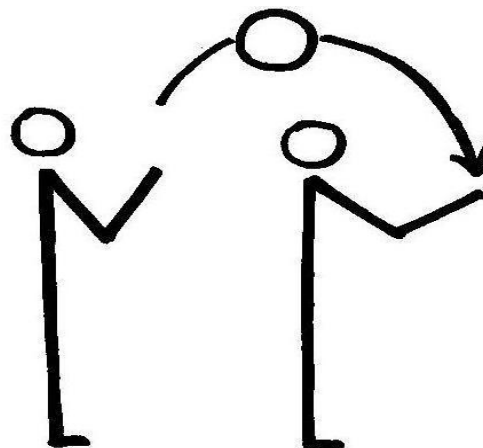


VYHAZOVÁNÍ A CHYTÁNÍ MÍČE VE DVOJICÍCH

Dvojice hráčů ve stojí čelem k sobě, vzdálenost 2 až 3 m od sebe, oba s míčem v rukou. Úkolem hráče A je přihrát míč hráči B, úkolem hráče B je nadhodit svůj míč nad sebe, chytit míč od spoluhráče, vrátit jej zpět a chytit svůj nadhozený míč. Výměna úloh.



Dvojice hráčů ve stojí za sebou ve vzdálenosti 1,5 až 2 m od sebe. Hráč A v předpažení, hlava ve vzpřímu. Úkolem hráče B je přihrát míč vysokým obloukem přes hlavu hráče A přímo do jeho rukou.



4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST PRÁCE A DISKUSE

4.1 VLASTNÍ VÝSLEDKY PO APLIKOVÁNÍ SPECIÁLNÍHO ROZCVIČENÍ S MÍČEM V HODINÁCH TV

Měřený soubor tvořilo vždy deset chlapců ze třídy v dané věkové kategorii (Tabulka 1, 2), jenž byli náhodně vybráni z celkového počtu zúčastněných žáků v konkrétní vyučovací jednotce. Měření probíhalo vždy za stejných podmínek pro všechny testované osoby.

Doba samotného experimentu trvala deset týdnů, během níž jsem každý týden na základní škole ve spolupráci s tamním učitelem tělesné výchovy aplikoval u jednoho testovaného souboru N_1 ve dvou vyučovacích hodinách speciální rozcvičení s míčem a u druhého testovaného souboru N_2 se vždy využívala tradiční forma rozcvičení. Snahou experimentu bylo zjistit, zda speciální forma rozcvičení s míčem má určitý pozitivní vliv na pohybové činnosti žáků při výuce sportovních her v hlavní části vyučovací jednotky, a jak se příp. projevuje v samotné sportovní hře.

Rozcvičení s míčem byla během experimentu volena dle kritéria vztahu hráčů k míči, tzn. cvičení jednotlivců spojené s kutálením, předáváním, obtáčením míče kolem těla, vyhazováním a chytáním míče a cvičení dvojic.

Snažil jsem se zvolit cvičení od velmi jednoduchých až po cvičení obtížnější, náročné. Cvičení jsem během vyučovacích jednotek po dobu deseti týdnů neustále obměňoval a vybíral tak, abych u žáků vyvolal zájem, pozornost.

Testované soubory:

| ČÍSLO TO | JMÉNO |
|----------|-------------------|
| A1 | Augusta Petr |
| A2 | Dvořák David |
| A3 | Konvalinka Michal |
| A4 | Kotačka Tomáš |
| A5 | Lipka Petr |
| A6 | Pařízek Lukáš |
| A7 | Pospíchal Kamil |
| A8 | Špaček Jiří |
| A9 | Švec Tomáš |
| A10 | Uchytíl Matěj |

Tab. 1: Testovaný soubor N_1 – žáci 6.C

| ČÍSLO TO | JMÉNO |
|----------|---------------|
| B1 | Brejška David |
| B2 | Havelka Petr |
| B3 | Hermány Roman |
| B4 | Krejzl Tomáš |
| B5 | Lidka Tomáš |
| B6 | Odehnal Jan |
| B7 | Peksa Leoš |
| B8 | Polanský Jiří |
| B9 | Pospíšil Petr |
| B10 | Sochor Lukáš |

Tab. 2: Testovaný soubor N_2 – žáci 6.D

Testovaný soubor N_1 je souborem testovaných prvků, které tvoří chlapci třídy 6.C. U tohoto souboru bylo během experimentu aplikováno speciální rozcvičení s míčem. U kontrolního souboru N_2 chlapci třídy 6.D, se realizovalo klasické, gymnastické rozcvičení.

U každého testovaného souboru jsem aplikoval tři standardizované motorické testy, a to před samotným realizováním experimentu a po jeho skončení. Výsledky a grafy testů jsou zaznamenány a okomentovány v následujících podkapitolách. Monitoroval jsem zlepšení testu po experimentu, jenž je označováno v tabulkách značkou x .

Samotné vyhodnocení testů vstupních i výstupních je zaznamenáno ve sloupcových grafech, v nichž porovnávám výsledky chlapců tříd, z nichž v jedné se aplikovalo speciální rozcvičení s míčem a v druhé klasické rozcvičení.

4.1.1 Testování souborů motorickým testem Kutálení tří míčů

| ČÍSLO TO | JMÉNO | VÝKONY | | | |
|----------|-------------------|---------|---------|---------|------------|
| | | 1.pokus | 2.pokus | 3.pokus | 2.+3.pokus |
| A1 | Augusta Petr | 26,3 | 48,0 | 33,2 | 81,2 |
| A2 | Dvořák David | 28,8 | 31,5 | 26,3 | 57,8 |
| A3 | Konvalinka Michal | 36,9 | 28,9 | 28,0 | 56,9 |
| A4 | Kotačka Tomáš | 47,1 | 30,7 | 27,8 | 58,5 |
| A5 | Lipka Petr | 36,8 | 26,5 | 29,6 | 56,1 |
| A6 | Pařízek Lukáš | 29,2 | 28,5 | 28,9 | 57,4 |
| A7 | Pospíchal Kamil | 35,9 | 31,7 | 44,8 | 76,5 |
| A8 | Špaček Jiří | 33,6 | 30,2 | 26,1 | 56,3 |
| A9 | Švec Tomáš | 34,1 | 30,1 | 32,5 | 62,6 |
| A10 | Uchytíl Matěj | 33,5 | 30,2 | 26,8 | 57,0 |

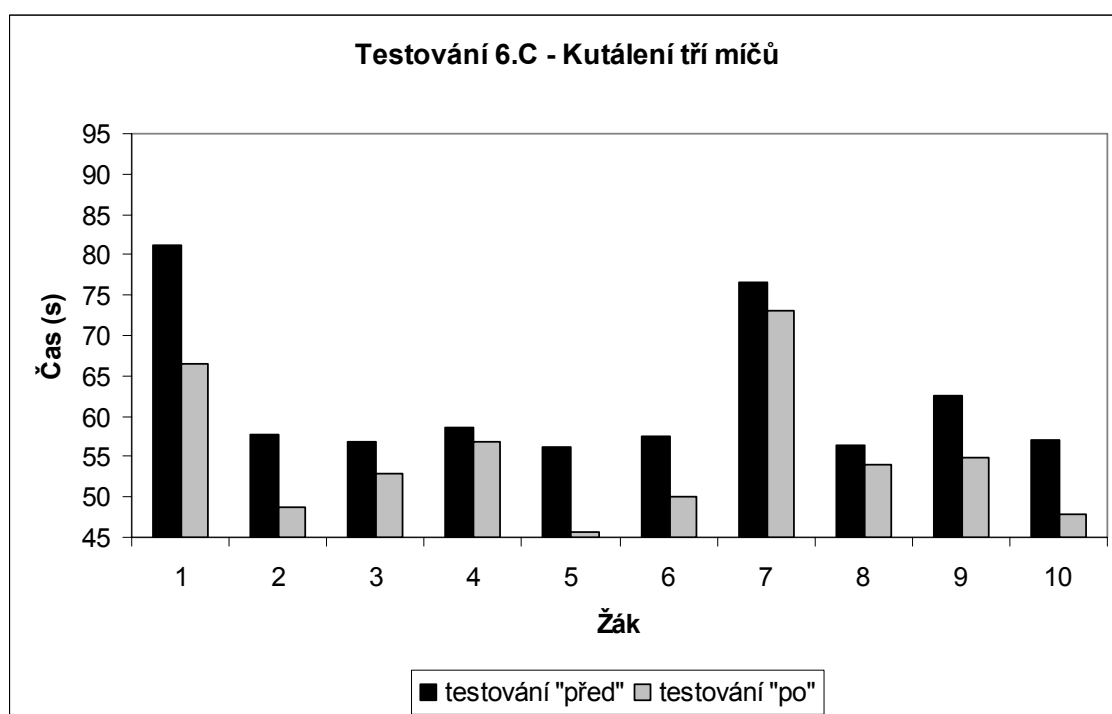
Tab. 3: Výsledky testu Kutálení tří míčů u N_1 – chlapci 6.C před výzkumem

| ČÍSLO TO | JMÉNO | VÝKONY | | | | Zlepšení |
|----------|-------------------|---------|---------|---------|------------|----------|
| | | 1.pokus | 2.pokus | 3.pokus | 2.+3.pokus | |
| A1 | Augusta Petr | 27,2 | 37,5 | 29,1 | 66,6 | x |
| A2 | Dvořák David | 25,9 | 24,1 | 24,6 | 48,7 | x |
| A3 | Konvalinka Michal | 30,2 | 28,8 | 24,1 | 52,9 | x |
| A4 | Kotačka Tomáš | 30,1 | 29,6 | 27,2 | 56,8 | x |
| A5 | Lipka Petr | 24,1 | 22,0 | 23,6 | 45,6 | x |
| A6 | Pařízek Lukáš | 29,2 | 24,2 | 25,8 | 50,0 | x |
| A7 | Pospíchal Kamil | 33,7 | 45,9 | 27,2 | 73,1 | x |
| A8 | Špaček Jiří | 28,2 | 26,5 | 27,4 | 53,9 | x |
| A9 | Švec Tomáš | 26,2 | 28,5 | 26,3 | 54,8 | x |
| A10 | Uchytíl Matěj | 25,6 | 24,0 | 23,9 | 47,9 | x |

Tab. 4: Výsledky testu Kutálení tří míčů u N₁ – chlapci 6.C po výzkumu

Diskuse:

U testované skupiny chlapců, kde byla po dobu experimentu aplikována speciální rozcvičení s míčem, lze na základě výsledků testu po výzkumu konstatovat, že došlo k markantnímu zlepšení ve výkonech. Prakticky u každého žáka se projevilo časové zlepšení. Výsledky dokresluje i níže uvedené grafické znázornění.



Graf č. 1: Porovnání vstupního a výstupního testu Kutálení tří míčů u N₁

Zajímavé je konstatování a popis výsledků stejného motorického testu u testovaného souboru N₂, chlapců 6.D – tedy třídy, v níž neprobíhalo po dobu experimentu rozcvičení s míčem, nýbrž gymnastické rozcvičování, klasické bez míče.

| ČÍSLO TO | JMÉNO | VÝKONY | | | |
|----------|---------------|---------|---------|---------|------------|
| | | 1.pokus | 2.pokus | 3.pokus | 2.+3.pokus |
| B1 | Brejška David | 36,6 | 33,7 | 27,3 | 61,0 |
| B2 | Havelka Petr | 29,1 | 27,9 | 23,3 | 51,2 |
| B3 | Hermány Roman | 30,6 | 36,7 | 26,1 | 62,8 |
| B4 | Krejzl Tomáš | 50,0 | 29,8 | 29,4 | 59,2 |
| B5 | Lidka Tomáš | 29,5 | 25,6 | 22,1 | 47,7 |
| B6 | Odehnal Jan | 43,0 | 45,2 | 40,3 | 85,5 |
| B7 | Peksa Leoš | 25,9 | 22,6 | 24,3 | 46,9 |
| B8 | Polanský Jiří | 29,1 | 26,8 | 24,8 | 51,6 |
| B9 | Pospíšil Petr | 28,1 | 24,4 | 26,4 | 50,8 |
| B10 | Sochor Lukáš | 37,1 | 36,4 | 36,8 | 73,2 |

Tab. 5: Výsledky testu Kutálení tří míčů u N₂ – chlapci 6.D před výzkumem

| ČÍSLO TO | JMÉNO | VÝKONY | | | | Zlepšení |
|----------|---------------|---------|---------|---------|------------|----------|
| | | 1.pokus | 2.pokus | 3.pokus | 2.+3.pokus | |
| B1 | Brejška David | 34,1 | 30,7 | 31,2 | 61,9 | |
| B2 | Havelka Petr | 30,9 | 26,1 | 25,8 | 51,9 | |
| B3 | Hermány Roman | 37,6 | 35,4 | 36,2 | 71,6 | |
| B4 | Krejzl Tomáš | 35,2 | 33,6 | 38,1 | 71,7 | |
| B5 | Lidka Tomáš | 26,3 | 25,8 | 27,0 | 52,8 | |
| B6 | Odehnal Jan | 48,2 | 44,9 | 48,3 | 93,2 | |
| B7 | Peksa Leoš | 24,8 | 25,3 | 23,9 | 49,2 | |
| B8 | Polanský Jiří | 30,5 | 25,6 | 27,1 | 52,7 | |
| B9 | Pospíšil Petr | 24,6 | 27,2 | 25,7 | 52,9 | |
| B10 | Sochor Lukáš | 33,2 | 36,8 | 43,1 | 79,9 | |

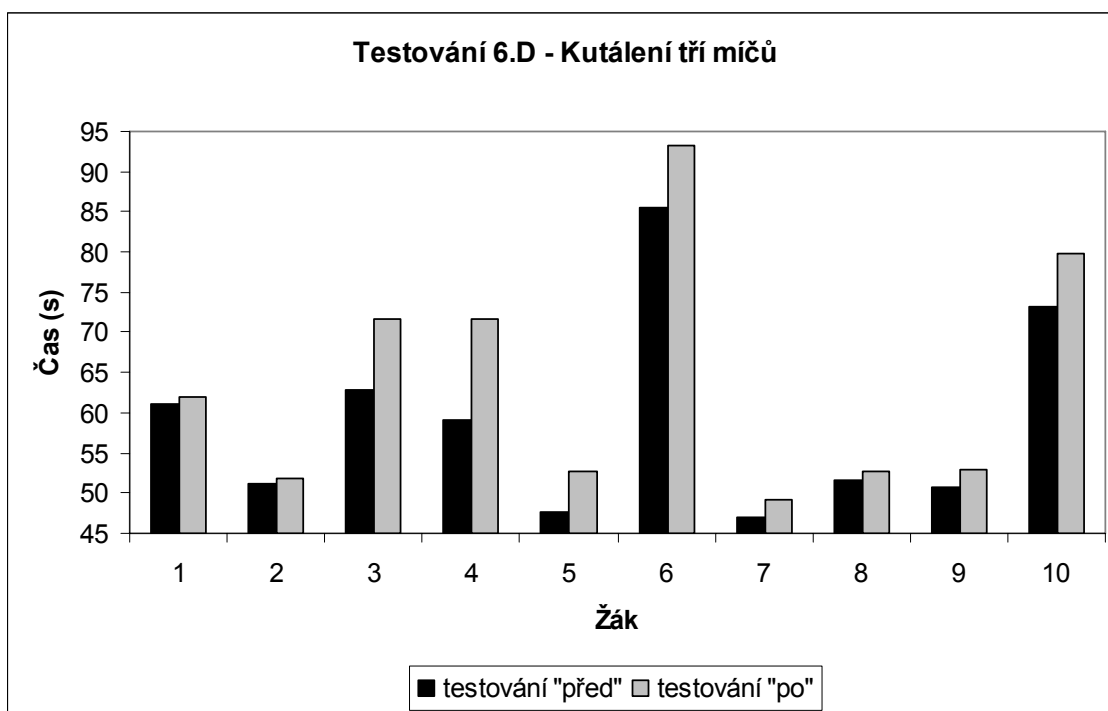
Tab. 6: Výsledky testu Kutálení tří míčů u N₂ – chlapci 6.D po výzkumu

Diskuse:

Je patrné, že u testovaného souboru N₂ nedošlo k žádnému zlepšení výkonů během motorického testu.

Výsledky jsou více méně podobné, příliš se neliší. Nelze v tomto případě hovořit o nějakém výkonnostním posunu, zlepšení žáků, ba naopak.

Následující graf popisuje, že vesměs všichni žáci se výkonnostně projevují ve výsledcích přibližně stejně či nepatrně hůře. Nelze zde s určitostí hovořit o žádném zlepšení.



Graf č. 2: Porovnání vstupního a výstupního testu Kutálení tří míčů u N₂

4.1.2 Testování souborů motorickým testem Vyhazování a chytání míčku vleže

Tento motorický test, ač se zdá být na první pohled jednoduchý, činil chlapcům nemalé potíže. Jedním z mnoha problémů bylo optimální vyhození míčku do vzdálenosti alespoň výšky stojící osoby vedle testovaného.

| ČÍSLO TO | JMÉNO | VÝKONY |
|----------|-------------------|-----------------------------|
| | | počet úspěšných z 24 pokusů |
| A1 | Augusta Petr | 13 |
| A2 | Dvořák David | 14 |
| A3 | Konvalinka Michal | 14 |
| A4 | Kotačka Tomáš | 18 |
| A5 | Lipka Petr | 15 |
| A6 | Pařízek Lukáš | 7 |
| A7 | Pospíchal Kamil | 10 |
| A8 | Špaček Jiří | 14 |
| A9 | Švec Tomáš | 20 |
| A10 | Uchytíl Matěj | 21 |

Tab. 7: Výsledky testu Vyhazování a chytání míčku vleže u N₁ před výzkumem

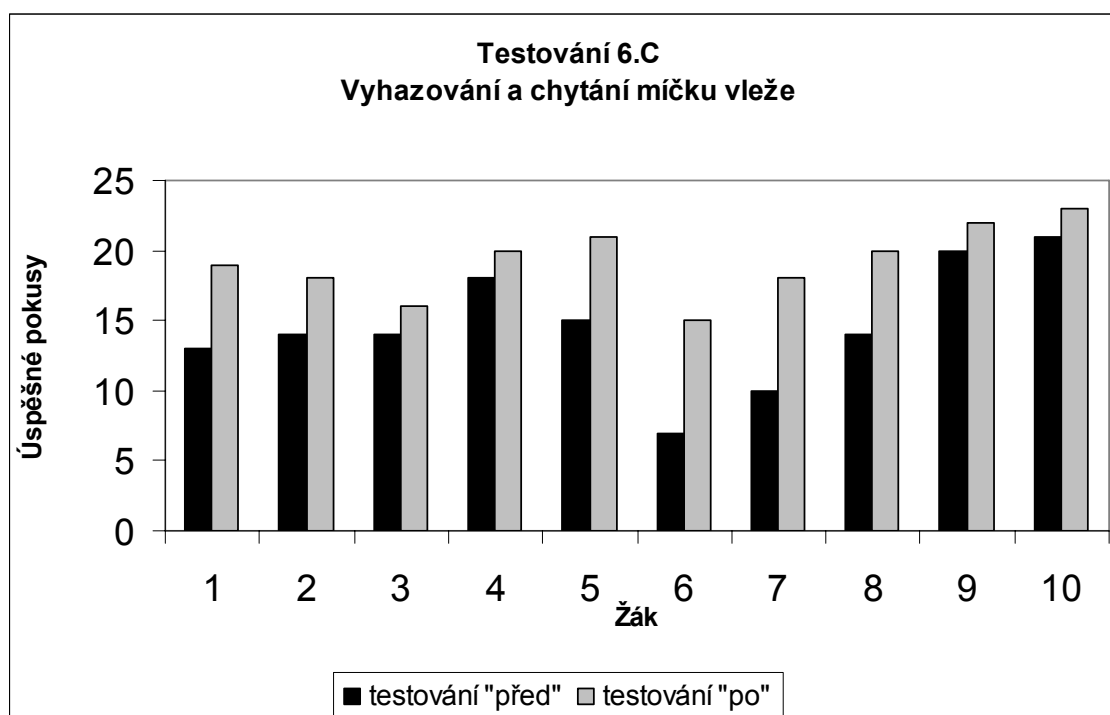
| ČÍSLO TO | JMÉNO | VÝKONY | Zlepšení |
|----------|-------------------|-----------------------------|----------|
| | | počet úspěšných z 24 pokusů | |
| A1 | Augusta Petr | 19 | x |
| A2 | Dvořák David | 18 | x |
| A3 | Konvalinka Michal | 16 | x |
| A4 | Kotačka Tomáš | 20 | x |
| A5 | Lipka Petr | 21 | x |
| A6 | Pařízek Lukáš | 15 | x |
| A7 | Pospíchal Kamil | 18 | x |
| A8 | Špaček Jiří | 20 | x |
| A9 | Švec Tomáš | 22 | x |
| A10 | Uchytíl Matěj | 23 | x |

Tab. 8: Výsledky testu Vyhazování a chytání míčku vleže u N_1 po výzkumu

Diskuse:

Ze samotných výsledků lze vyvodit jasný závěr, že u všech chlapců 6.C se projevilo mírné zlepšení ve výkonech. Nejmenší zlepšení je patrné u testované osoby A4, A9 a A10 (jedná se o vylepšení výkonu o 2 úspěšné pokusy), přesto výsledky těchto žáků jsou na velmi vysoké úrovni.

Nejvíce lze zlepšení ovšem pozorovat u testované osoby A6, kde se jedná o zlepšení více jak 50ti procentní.



Graf č. 3: Porovnání vstupního a výstupního testu Vyhazování a chytání míčku u N_1

Jiné výsledky jsou patrné u testovaného souboru N₂, souboru, který užíval v průpravné části vyučovací jednotky gymnastická rozevíčení. Naměřil jsem a zaznamenal následující hodnoty, výsledky.

| ČÍSLO TO | JMÉNO | VÝKONY |
|----------|---------------|-----------------------------|
| | | počet úspěšných z 24 pokusů |
| B1 | Brejška David | 7 |
| B2 | Havelka Petr | 12 |
| B3 | Hermány Roman | 12 |
| B4 | Krejzl Tomáš | 21 |
| B5 | Lidka Tomáš | 3 |
| B6 | Odehnal Jan | 17 |
| B7 | Peksa Leoš | 10 |
| B8 | Polanský Jiří | 12 |
| B9 | Pospíšil Petr | 12 |
| B10 | Sochor Lukáš | 13 |

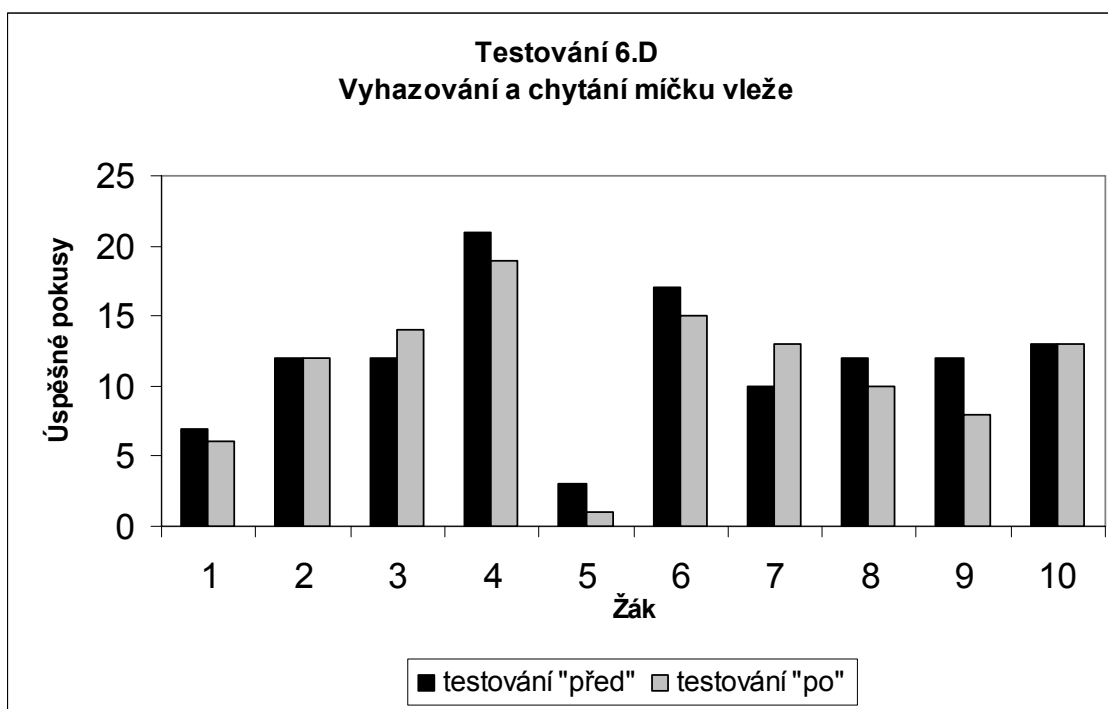
Tab. 9: Výsledky testu Vyhazování a chytání míčku vleže u N₂ – před výzkumem

| ČÍSLO TO | JMÉNO | VÝKONY | Zlepšení |
|----------|---------------|-----------------------------|----------|
| | | počet úspěšných z 24 pokusů | |
| B1 | Brejška David | 6 | |
| B2 | Havelka Petr | 12 | |
| B3 | Hermány Roman | 14 | x |
| B4 | Krejzl Tomáš | 19 | |
| B5 | Lidka Tomáš | 1 | |
| B6 | Odehnal Jan | 15 | |
| B7 | Peksa Leoš | 13 | x |
| B8 | Polanský Jiří | 10 | |
| B9 | Pospíšil Petr | 8 | |
| B10 | Sochor Lukáš | 15 | x |

Tab. 10: Výsledky testu Vyhazování a chytání míčku vleže u N₂ – po výzkumu

Diskuse:

Při tomto motorickém testu se u některých testovaných osob souboru N₂ projevilo jisté mírné zlepšení (u B3, B7 a B10). Výsledky testu jsou oproti výsledkům daného motorického testování druhého souboru značně podprůměrné a příliš se hodnoty testu před i po experimentálním výzkumu neliší. Hodnoty se pohybují na stejné úrovni a jsou z hlediska našeho výzkumu neopodstatněné. Samotné okomentování výsledků zaznamenává graf č. 4.



Graf č. 4: Porovnání vstupního a výstupního testu Vyhazování a chytání míčku u N₂

4.1.3 Testování souborů motorickým testem Opakované přihrávání o stěnu

Tento test se těšil u chlapců obou tříd značné oblibě, realizovali jej s radostí a velmi soutěživě. Výsledky jim byli oznamovány ihned po skončení samotného prvního pokusu v testu, což mělo za následek i větší motivaci při pokusu druhém.

| ČÍSLO TO | JMÉNO | VÝKONY/HODNOCENÍ | |
|----------|-------------------|------------------|---------|
| | | 1.pokus | 2.pokus |
| A1 | Augusta Petr | 33,2 | 42,8 |
| A2 | Dvořák David | 25,3 | 23,6 |
| A3 | Konvalinka Michal | 32,2 | 26,2 |
| A4 | Kotačka Tomáš | 28,1 | 43,2 |
| A5 | Lipka Petr | 27,6 | 24,1 |
| A6 | Pařízek Lukáš | 37,7 | 33,4 |
| A7 | Pospíchal Kamil | 26,3 | 24,3 |
| A8 | Špaček Jiří | 33,4 | 25,2 |
| A9 | Švec Tomáš | 37,2 | 34,5 |
| A10 | Uchytíl Matěj | 34,1 | 30,1 |

Tab. 11: Výsledky testu Opakované přihrávání o stěnu u N₁ – před výzkumem

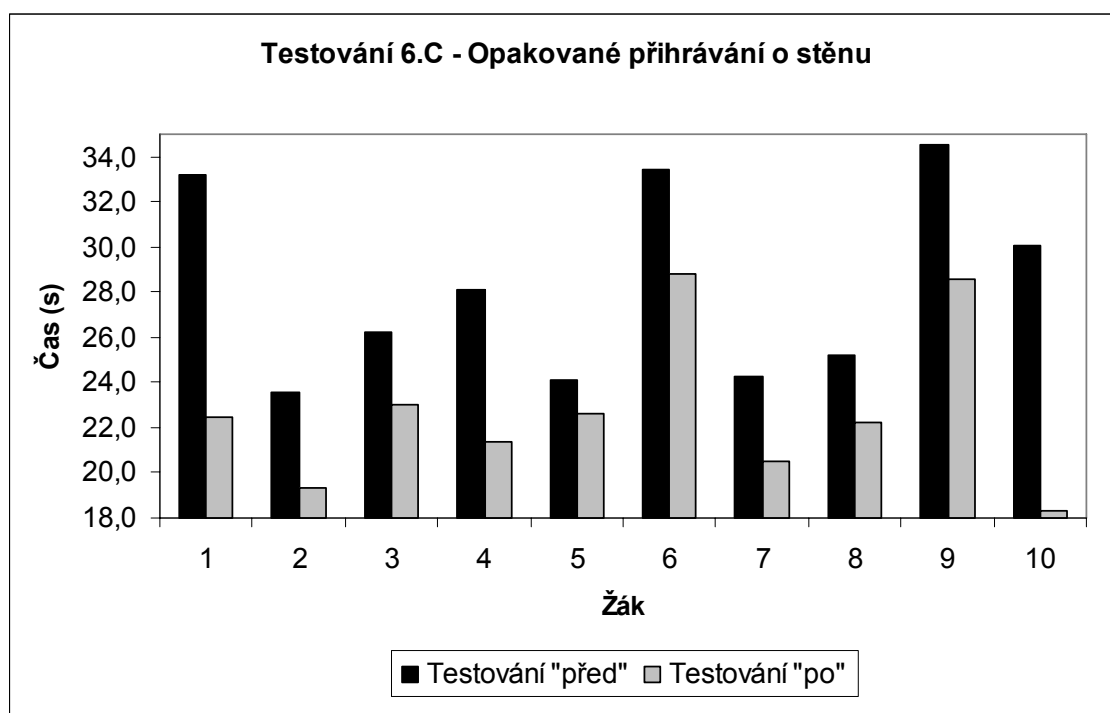
| ČÍSLO TO | JMÉNO | VÝKONY/HODNOCENÍ | | |
|----------|-------------------|------------------|---------|----------|
| | | 1.pokus | 2.pokus | Zlepšení |
| A1 | Augusta Petr | 22,5 | 24,4 | x |
| A2 | Dvořák David | 20,6 | 19,3 | x |
| A3 | Konvalinka Michal | 24,1 | 23,0 | x |
| A4 | Kotačka Tomáš | 21,4 | 24,2 | x |
| A5 | Lipka Petr | 23,2 | 22,6 | x |
| A6 | Pařízek Lukáš | 28,8 | 31,1 | x |
| A7 | Pospíchal Kamil | 22,8 | 20,5 | x |
| A8 | Špaček Jiří | 22,2 | 24,5 | x |
| A9 | Švec Tomáš | 30,2 | 28,6 | x |
| A10 | Uchytíl Matěj | 22,1 | 18,3 | x |

Tab. 12: Výsledky testu Opakované přihrávání o stěnu u N_1 – po výzkumu

Diskuse:

Po skončení tohoto testování lze celkově říci, že časové hodnoty nutné k výkonu se u všech testovaných osob snížily, pokud ne výrazně, tak alespoň částečně. Vždy jsem do výsledné tabulky, grafu zaznamenával pouze jeden pokus, ten úspěšnější, tzn. lepší čas.

Výrazné zlepšení lze spatřovat u osoby A1, kde se projevuje zlepšení až o 10 s, taktéž u osoby A10 a A4.



Graf č. 5: Porovnání vstupního a výstupního testu Opakované přihrávání o stěnu u N_1

U druhého testovaného souboru N₂, který používal klasické (gymnastické) rozcvičení, jsem při realizování tohoto motorického testu došel k následujícím výsledkům.

| ČÍSLO TO | JMÉNO | VÝKONY/HODNOCENÍ | |
|----------|---------------|------------------|---------|
| | | 1.pokus | 2.pokus |
| B1 | Brejška David | 43,3 | 29,8 |
| B2 | Havelka Petr | 31,9 | 30,7 |
| B3 | Hermány Roman | 28,1 | 25,9 |
| B4 | Krejzl Tomáš | 36,2 | 32,0 |
| B5 | Lidka Tomáš | 23,4 | 24,6 |
| B6 | Odehnal Jan | 29,9 | 26,6 |
| B7 | Peksa Leoš | 24,5 | 25,6 |
| B8 | Polanský Jiří | 25,2 | 20,6 |
| B9 | Pospíšil Petr | 28,2 | 30,8 |
| B10 | Sochor Lukáš | 30,4 | 25,2 |

Tab. 13: Výsledky testu Opakované přihrávání o stěnu u N₂ – před výzkumem

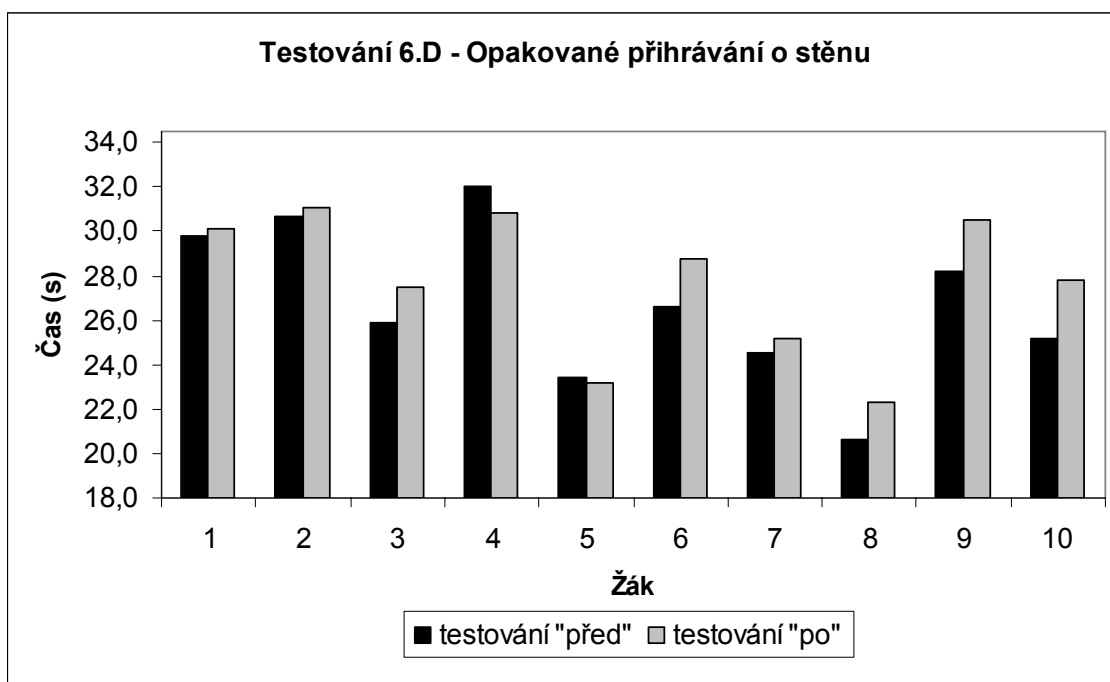
| ČÍSLO TO | JMÉNO | VÝKONY/HODNOCENÍ | | |
|----------|---------------|------------------|---------|----------|
| | | 1.pokus | 2.pokus | Zlepšení |
| B1 | Brejška David | 30,6 | 30,1 | |
| B2 | Havelka Petr | 34,8 | 31,1 | |
| B3 | Hermány Roman | 27,5 | 29,2 | |
| B4 | Krejzl Tomáš | 30,8 | 31,5 | x |
| B5 | Lidka Tomáš | 23,2 | 26,1 | x |
| B6 | Odehnal Jan | 32,6 | 28,8 | |
| B7 | Peksa Leoš | 25,2 | 27,9 | |
| B8 | Polanský Jiří | 23,5 | 22,3 | |
| B9 | Pospíšil Petr | 30,7 | 30,5 | |
| B10 | Sochor Lukáš | 27,8 | 28,2 | |

Tab. 14: Výsledky testu Opakované přihrávání o stěnu u N₂ – po výzkumu

Diskuse:

Jako u předešlých motorických testů i zde nelze hovořit o velmi markantním zlepšení, popř. velmi dobrých výsledků. Mírný výkonnostní posun se objevuje pouze u dvou testovaných osob, u B4 a B5

Následující graf zaznamenává, že dané výsledky u souboru N₂ nejsou příliš výkonnostně rozdílné, naopak jsou velmi podobné. K výkyvům, pokud dochází, tak jen na velmi nízké úrovni.



Graf č. 6: Porovnání vstupního a výstupního testu Opakované přihrávání o stěnu u N₂

4.2 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO VÝZKUMU

Vyhodnocení dotazníku u výzkumného souboru N₁, chlapci 6.C:

| 1. Hraješ rád sportovní míčové hry? | |
|--------------------------------------------|----|
| ANO | NE |
| 10 | 0 |

| 2. Bylo pro tebe speciální rozvičení s míčem zábavné? | |
|--------------------------------------------------------------|----|
| ANO | NE |
| 10 | 0 |

| 3. Těšil ses na hodinu více než obvykle? | |
|-------------------------------------------------|----|
| ANO | NE |
| 9 | 1 |

| 4. Které 2 skupiny cviků tě nejvíce bavily? | počet voleb |
|----------------------------------------------------|-------------|
| Kutálení míče | 3 |
| Předávání míče | 1 |
| Obtáčení, kroužení míče | 2 |
| Vyhazování a chytání míče | 5 |
| Vyhazování a chytání se dvěma míči | 2 |
| Kutálení míče po vlastním těle | 2 |
| Kutálení míče ve dvojicích | 3 |
| Předávání míče ve dvojicích | 2 |

| 5. Co se ti líbí na speciálním rozcvičení s míčem? | počet voleb |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| Naučit se něco nového | 1 |
| Zábava | 5 |
| Soutěžení | 3 |
| Zlepšit se v manipulaci s míčem | 1 |

| 5. Myslíš si, že ses po pravidelném speciálním rozcvičení zlepšil v manipulaci s míčem? | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|
| ANO | NE | JE MI TO JEDNO |
| 9 | 0 | 1 |

| 6. Chtěl bys v hodinách výuky sportovních míčových her více používat speciální rozcvičení s míčem? | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|
| ANO | NE | JE MI TO JEDNO |
| 9 | 0 | 1 |

Z dostupných odpovědí dotazníku lze vyvodit určitý závěr, který mne jako budoucího učitele tělesné výchovy velmi uspokojil a potěšil. Žáci, kteří v hodinách tělesné výchovy provozovali speciální rozcvičení s míčem, jednoznačně odpověděli, že se jim tato forma rozcvičení líbí a připadá jim zábavná.

Jako jeden z důvodů převážně uváděli právě zábavu při tomto rozcvičení, což měla také za příčinu změna tradičního, gymnastického rozcvičování v hodinách tělesné výchovy. Žáci se na výuku spojenou se speciálním rozcvičením s míčem těšili více než bývá obvyklé. Toto tvrzení ovšem může být ovlivněno i změnou vyučujícího a jím

nastolené jiné tělovýchovné podmínky, jiné metody a také samotná vyučovací činnost nového učitele.

Většina žáků by chtěla více používat speciální rozvíjení s míčem, obzvláště při výuce sportovních míčových her.

5. ZÁVĚR

Dnešní didaktika a pedagogika se neustále vyvíjejí. Vytváří se efektivnější, dokonalejší a kvalitnější postupy a metody. Tyto postupy a metody se snaží být pro žáky více přitažlivější a atraktivnější.

I já jsem chtěl pomocí této práce přispět k dalšímu rozvoji a zvětšení atraktivity tělesné výchovy pro žáky druhého stupně základních škol. Využití speciálního rozcvičení s míčem pro nácvik sportovních míčových her se mi zdálo jako ideální.

Mojí prací jsem chtěl dokázat, že speciální cviky s míčem používané při rozcvičování, jsou efektivní pro získání „pocitu míče“. Zároveň jsem chtěl vytvořit zásobník cviků pro speciální rozcvičení s míčem, které by bylo možno používat v hodinách při výuce sportovních míčových her.

Pro svoji diplomovou práci jsem využil několik metod, a to metodu testovací, metodu experimentální a metodu dotazníku. Samotný experimentální výzkum jsem prováděl na 2. Základní škole Oslavická ve Velkém Meziříčí.

Konkrétní výsledné údaje, které jsem zjistil, jsou rozebrány v diskuzi kapitol 4.1.

Závěr z dotazníkového šetření předloženého žákům je následující:

1. Všechny chlapce speciální rozcvičení s míčem zaujalo a bavilo.
2. Většina chlapců (90%) by chtěla nadále používat v hodinách tělesné výchovy speciální rozcvičení s míčem při výuce sportovních her.

V úvodní části mé diplomové práce jsem předpokládal, že pomocí speciálního rozcvičení s míčem se u experimentální skupiny žáků více zdokonalí manipulační dovednosti (umožní více rozvíjet koordinační schopnosti), a že speciální rozcvičení s míčem zlepší jejich herní dovednosti ve vybrané sportovní hře.

Shrnutím výsledků lze říci, že speciální rozcvičení s míčem je vhodné zařazovat do průpravné části vyučovací jednotky, zvláště pokud je cílem vyučování nácvik sportovních míčových her. Žáky toto speciální rozcvičení baví a samotná vyučovací jednotka získává pestřejší a pro žáky více přitažlivější charakter.

U experimentálního vzorku se prostřednictvím speciálního rozcvičení s míčem projevilo i zlepšení samotné manipulace s míčem na základě výsledků motorických testů (viz grafické zpracování výsledků). Avšak statistické zpracování experimentálních výsledků jsem nevyužil, neboť pro mne byl důležitější výsledek dotazníkového šetření,

ze kterého jednoznačně vyplynulo, že speciální rozcvičení s míčem chlapce baví a subjektivně sami posoudili, že se v manipulaci s míčem zlepšili.

V herních dovednostech žáků ve vybrané sportovní hře (basketbal a modifikace házené) jsem, na základě subjektivního pozorování mého a spolupracujícího učitele tělesné výchovy, nvyozozoval žádné výrazné změny. Toto pozorování dokládám v podobě videozáznamu na CD v příloze diplomové práce č. 4.

Zde provedu závěrečnou rekapitulaci:

1. Jelikož má práce má převážně teoretický charakter, může být její věrohodnost diskutabilní. Domnívám se však, že sestavený zásobník speciálního rozcvičení a na něj navazující vytvořený CD může být pro samotnou výuku sportovních her u žáků druhého stupně základních škol podnětný.
2. Zásobník speciálního rozcvičení představuje učivo pro časovou etapu herní předpřípravy, která je chápána jako didaktický celek předcházející vlastnímu nácviku her s cílem zejména postupně odstraňovat deficity, doplňovat a rozšiřovat herní předzkušenosti žáků s míčem a jejich postupnou transformaci v herní dovednosti. K zařazování manipulačních cvičení do této etapy vybízím, neboť se předpokládá, že při jejich nácviku dochází ke komplexnímu rozvoji koordinačních schopností, které jsou považovány za výkonové předpoklady herních činností hry včetně herních dovedností.
3. Předložený zásobník speciálního rozcvičení s míčem je řazen chronologicky dle obtížnosti cvičení a daná cvičení jsou rozdělena dle základních kritérií typu vztah žáka k míči, vztah žáka s míčem ke spoluhráči.
4. Cvičení s míčem – různá manipulace s míčem by měla být zařazována do každé vyučovací jednotky jako specifická průpravná část při výuce sportovních her a měla by předcházet dalšímu nácviku.
5. Doporučuji využívat míčů nejen nejvíce v hodinách tělesné výchovy používaných (basketbalové, volejbalové), ale míčů všech ostatních hmotností a velikostí (např. tenisových míčků, míčů na volejbal, fotbal, basketbal, softball apod.).

6. Předložený zásobník speciálního rozcvičení s míčem nelze zcela považovat za neměnný návod. Doporučuji jej chápat pouze jako předlohu pro realizaci myšlenek herní předpřípravy, před samotnou výukou sportovních her v hodinách tělesné výchovy.

BIBLIOGRAFICKÉ CITACE

1. APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., NOVOTNÝ, L. *Názvosloví pro cvičitele*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989.
2. ČEGAN, P., KLIMT, V. *Inventář manipulačních cvičení pro nácvik basketbalu na ZŠ*. 1. vyd. Ostrava: Pedagogická fakulta OU, 1997.
3. DOBRÝ, L. *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN, 1988.
4. DOBRÝ, L., VELENSKÝ, E. *Košiková. Teorie a didaktika*. 1. vyd. Praha: SPN, 1987.
5. HÖNL, M., ADOLPH, H., BÖTTCHER, G., POLLMANN, E. *Integrative Sportspielvermittlung am Beispiel der Zielschusspiele*. Schorndorf: Sportunterricht. 1992, 41, Heft 9, s. 361-371.
6. HONDLÍK, J. *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995.
7. JANČÁLEK, S., ŠAFAŘÍKOVÁ, J., TÁBORSKÝ, F. *Kapitoly z teorie a didaktiky házené I*. Praha: SPN, 1971.
8. JANČÁLEK, S., ŠAFAŘÍKOVÁ, J., TÁBORSKÝ, F. *Kapitoly z teorie a didaktiky házené II*. Praha: SPN, 1974.
9. JANČÁLEK, S., a kol. *Házená.. Teorie a didaktika*. Praha: SPN, 1989.
10. KARGER, J., VELENSKÝ, M. Kapitoly z basketbalu. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 60, 1994, č.2, str. 22-29.
11. KLIMT, V., KLIMTOVÁ, M. TRTÍK, R. *Didaktika sportovních her na 2. stupni ZŠ*. 1. vyd. Ostrava: Pedagogická fakulta OU, 1992.
12. MATOUŠEK, J. *Teorie a didaktika házené*. Brno: Pedagogická fakulta, Masarykova univerzita, 1995.
13. MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983.
14. POKORNÁ, E., SELICHAR, J. *Česko-německý, německo-český slovník sportovních her: basketbal, fotbal, házená, lední hokej, volejbal*. Praha: Karolinum, 2003.
15. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2004.
16. SKALKOVÁ, J. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: SPN, 1983.

17. ŠAFAŘÍKOVÁ, J. *Házená*. Praha: NS Svoboda, 1998.
18. ŠAFAŘÍKOVÁ, J. Rozcvičení spojené s vytvářením pocitu míče. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 61, 1995, č. 8., s. 11-15.
19. ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU, 1989.
20. TÁBORSKÝ, F. Rozcvičení s míčem. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 59, 1993, č.2, s. 36-38.
21. TŮMA, M. Házím, háziš, házíme. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 61, 1995, č. 6, s. 14-16.
22. TŮMA, M. Manipulace s míčem (1). *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 61, 1995, č. 3, s. 14-17.
23. TŮMA, M. Manipulace s míčem (2). *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 61, 1995, č. 4, s. 22-25.

Kompletní pedagogická dokumentace vzdělávacího programu Obecná škola.
Dostupné z URL:

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/kompletni-pedagogicka-dokumentace-vzdelavaciho-programu-obecna-skola-cj-12035-97-20-vcetne-vsech-zmen-a-doplнку-2-cast-pro-6-9-rocnik-aktualizace-k-1-zari-2006> [cit. 2007-04-03].

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1

Tabulka výsledků motorických testů žáků 6.C a 6.D

Příloha 2

Dotazník speciálního rozcvičení s míčem

Příloha 3

Fotodokumentace z realizace motorického testování žáků

Příloha 4

CD-ROM: „Posouzení zlepšení herních dovedností žáků“

Příloha 5

CD-ROM: „Zásobník speciálního rozcvičení s míčem“

Příloha 1

Tabulka výsledků motorických testů žáků 6.C a 6.D

| | Motorický test č. 1 | | Motorický test č. 2 | | Motorický test č. 3 | |
|---------------------------------|---------------------|------|---------------------|----|---------------------|------|
| | před | po | před | po | před | po |
| Experimentální skupina N1 (6.C) | | | | | | |
| A1 | 81,2 | 66,6 | 13 | 19 | 33,2 | 22,5 |
| A2 | 57,8 | 48,7 | 14 | 18 | 23,6 | 19,3 |
| A3 | 56,9 | 52,9 | 14 | 16 | 26,2 | 23,0 |
| A4 | 58,5 | 56,8 | 18 | 20 | 28,1 | 21,4 |
| A5 | 56,1 | 45,6 | 15 | 21 | 24,1 | 22,6 |
| A6 | 57,4 | 50,0 | 7 | 15 | 33,4 | 28,8 |
| A7 | 76,5 | 73,1 | 10 | 18 | 24,3 | 20,5 |
| A8 | 56,3 | 53,9 | 14 | 20 | 25,2 | 22,2 |
| A9 | 62,6 | 54,8 | 20 | 22 | 34,5 | 28,6 |
| A10 | 57,0 | 47,9 | 21 | 23 | 30,1 | 18,3 |
| Ověřovací skupina N2 (6.D) | | | | | | |
| B1 | 61,0 | 61,9 | 7 | 6 | 29,8 | 30,1 |
| B2 | 51,2 | 51,9 | 12 | 12 | 30,7 | 31,1 |
| B3 | 62,8 | 71,6 | 12 | 14 | 25,9 | 27,5 |
| B4 | 59,2 | 71,7 | 21 | 19 | 32,0 | 30,8 |
| B5 | 47,7 | 52,8 | 3 | 1 | 23,4 | 23,2 |
| B6 | 85,5 | 93,2 | 17 | 15 | 26,6 | 28,8 |
| B7 | 46,9 | 49,2 | 10 | 13 | 24,5 | 25,2 |
| B8 | 51,6 | 52,7 | 12 | 10 | 20,6 | 22,3 |
| B9 | 50,8 | 52,9 | 12 | 8 | 28,2 | 30,5 |
| B10 | 73,2 | 79,9 | 13 | 15 | 25,2 | 27,8 |

Příloha 2

Dotazník speciálního rozcvičení s míčem

1) Hraješ rád sportovní míčové hry?

ANO NE

2) Bylo pro tebe speciální rozcvičení s míčem zábavné?

ANO NE

3) Těšil ses na hodinu více než obvykle?

ANO NE

4) Které 2 skupiny cviků tě nejvíce bavily? (zakroužkuj)

- a) kutálení míče
- b) předávání míče
- c) obtáčení, kroužení míče
- d) vyhazování a chytání míče
- e) vyhazování a chytání se dvěma míči
- f) kutálení míče povlastním těle
- g) kutálení míče ve dvojicích
- h) předávání míče ve dvojicích

5) Co se ti líbí na speciálním rozcvičení s míčem? (napíš svůj názor)

6) Myslíš si, že ses po pravidelném speciálním rozcvičení zlepšil v manipulaci s míčem?

ANO NE JE MI TO JEDNO

7) Chtěl bys v hodinách výuky sportovních míčových her více používat speciální rozcvičení s míčem?

ANO NE JE MI TO JEDNO

Příloha 3

Fotodokumentace z realizace motorického testování žáků



Motorický test č. 1



Motorický test č. 2



Motorický test č. 3