**ZMENA ÚROVNE BASKETBALOVÝCH ZRUČNOSTÍ PROSTREDNÍCTVOM ZARADENIA POHYBOVÝCH HIER DO TRÉNINGOVÉHO PROCESU MINIBASKETBALISTIEK.**

**Andrea Izáková**

Katedra telesnej výchovy a športu FF UMB v Banskej Bystrici

**Abstract**

This paper presents the results of research that aimed to determine the possibility of achieving positive changes in the development of selected basketball skills minibasketbalistiek BK 08 SKP Banska Bystrica, through movement games included in their training process. The main methods used to obtain research data were testing methods and pedagogical experiment, the experimental factor were selected motion games applied in the training process. 12 female players the average age of decimal 8,26 years who were undergoing research and train the first year of their basketball skill level is minimal. By comparing the input and output measurements , we found that this innovative approach can streamline the training process in minibasketbalistiek can be enriched by new experiences in a given age group , where interest in the inclusion of motion gaming into training process outweighs the interest of the drill in improving basketball skills .

**Key words**: basketball skills, minibasketball, motion games, testing.

**Súhrn**

Príspevok prezentuje výsledky výskumu, ktorého cieľom bolo zistiť možnosti dosiahnutia pozitívnych zmien v rozvoji vybraných basketbalových zručností minibasketbalistiek BK ŠKP 08 Banská Bystrica, prostredníctvom pohybových hier zaradených do ich tréningového procesu. Hlavnými metódami získavania výskumných údajov boli metódy testovania a pedagogický experiment, ktorého experimentálnym činiteľom boli vybrané pohybové hry aplikované v tréningovom procese. 12 hráčok priemerného decimálneho veku 8,26 rokov, ktoré boli podrobené výskumu trénujú prvý rok a ich úroveň basketbalových zručností je minimálna. Porovnaním vstupného a výstupného merania sme zistili, že tento inovatívny prístup môže zefektívniť tréningový proces u minibasketbalistiek, môže ho obohatiť o nové zážitky v danej vekovej kategórii, kde záujem o zaradenie pohybových hier do tréningového procesu prevyšuje záujem nad drilom pri zdokonaľovaní basketbalových zručností.

**Úvod**

V súčasnej dobe globalizácie sme neustále svedkami vzniku nových a netradičných športov, ktoré sa snažia získať si svojich prívržencov. Jedným zo športov, ktorý je už dlhodobo súčasťou športového diania vo svete je basketbal. Športová hra známa na celom svete, ktorá sa teší veľkej obľube u dospelých aj u detí.

Prvky basketbalu existovali už v období Mayov, ktorí poznali hru Pok-ta-pok, a Aztékov, ktorí ju volali Tlachtli. Hralo sa s kaučukovou loptou a hráči triafali otvor v kamennom kruhu vyvýšenom nad zemou. Hry boli súčasťou náboženských obradov (Perútka, 1982 ).

Pôvodné hry boli podobné dnešnému basketbalu iba v tom, že cieľom hráčov bolo prehodiť loptu z pevnej gumy, vážiacu asi 2,3kg o priemere 12,5 až 20cm, kamenným kruhom umiestneným vo zvislej rovine asi 10m nad zemou. Rozdiel bol však v tom, že sa hralo predlaktím, stehnami a nie prstami (Dobrý a Velenský, 1980).

Modernú podobu basketbal dostal v roku 1891 v Springfielde v USA a to vďaka učiteľovi telocviku J.A.Naismith v YMCA Training school. Ten chcel oživiť hodiny telocviku počas zimného obdobia a nepriaznivého počasia, kedy museli byť v telocvični (Tománek, 2010). Niektoré základné prvky Naismithovej hry sa nelíšia od tých, ktorými sa riadi basketbal dnes. Ale pôvodné pravidla diktovali pomalšiu, ťažkopádnejšiu, skoro statickú hru, ktorá sa odrážala od vidieckej spoločnosti a tá brala život tak, ako prichádzal. Postupne sa spoločnosť vyvíjala a dialo sa tak aj v basketbale (Smith, 1998).

Súčasný basketbal je charakteristický vysokou úrovňou kondičných a koordinačných schopností a taktickej vyspelosti hráčov. Hráči majú dokonale zvládnuté technické prevedenie jednotlivých herných činností, na vysokej úrovni uplatňujú herné kombinácie a herné systémy ako v útočnej fáze hry, tak aj v obrannej. Pod hernými činnosťami jednotlivca Rehák (1999) rozumie individuálnu činnosť hráča v útoku a v obrane. Táto individuálna technika a taktika jednotlivca, inak pomenované herné činnosti jednotlivca, odzrkadľujú aká je úroveň schopností, zručností a teoretickej a taktickej vyspelosti hráča. S hernými činnosťami jednotlivca v basketbale úzko súvisia basketbalové zručnosti. Základné basketbalové zručnosti, nazývané tiež „fundamentals“ tvoria techniku basketbalu, ktoré sú súčasťou basketbalovej hry a patrí sem práca nôh, manipulácia s loptou, dribling, prihrávky, streľba, útok a obrana (Tománek, 2010).

Rozvoj basketbalových zručností môžeme realizovať rôznymi spôsobmi. Menej obľúbený spôsob u detí sú nezáživné drilové cvičenia, ktoré vyžadujú maximálnu pozornosť, koncentráciu na cvičenie a nie sú tak silne motivujúcim činiteľom, ako pohybové hry, ktoré sú motivujúce hlavne pre začiatočníkov.

Potvrdzuje to aj tvrdenie Vojčíka (1997), podľa ktorého je hlavným prostriedkom v tréningovom procese v minibasketbale všeobecná pohybová príprava, ktorá má prevažovať nad špeciálnou. Obsah tréningového procesu by mali tvoriť prevažne pohybové hry so zameraním ako na kondičné a koordinačné pohybové schopnosti, ako aj zamerané na nácvik základných basketbalových zručností (dribling, prihrávanie a chytanie lopty, streľba).

Mnohé pohybové hry sú dobrou prípravou na športové hry a žiaci si aj sami vedia z nej vybrať tú časť, ktorú môžu využiť pri danom športe. V basketbale je vhodné hráčov pripraviť na klamlivý beh a rýchlu zmenu smeru behu a na to sú najvhodnejšie rozličné naháňačky. Pre pohotový výskok, silu odrazu sú odporúčané zase všetky skákačky (Rehák, 1999). Pálkovacie hry sú podľa Rovného (1980) vhodné na rozvoj pohotového štartu a taktickej prihrávky. Rôzne prípravné hry s loptami ako vybíjaná, zháňaná alebo prehadzovaná sú zamerané na súťaženia v prihrávkach a dribling môžeme precvičovať pri rozličných štafetových hrách a naháňačkách s loptou. Každá basketbalová škôlka môže byť námetom pre riadnu hru .

Existuje veľké množstvo triedenia pohybových hier, ale najčastejšie sa hovorí o triedení pohybových hier:

* podľa zamerania pre úvodnú, hlavnú a záverečnú časť hodiny (ukľudnenie organizmu),
* z pohľadu prevládajúcej pohybovej schopnosti, ktorú pohybová hra rozvíja,
* podľa zamerania na konkrétny druh športu.

Všetky triedenia pohybových hier majú určité výhody aj nevýhody a každá vychádza najmä z toho, komu je určená, kto ju bude používať. Tento prístup k systematike pohybových hier vychádza aj z veľkého rozšírenia pohybových hier, zo širokého spektra vekových kategórií, pre ktoré sú hry určené z rôzneho zamerania (Adamčák a kol. 2005, In: Izáková, 2011).

Cieľ a metodika výskumu

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť zmenu úrovne rozvoja zručností minibaketbalistiek BK ŠKP 08 Banská Bystrica vplyvom vybraných pohybových hier, zameraných na vybrané herné činnosti jednotlivca, dribling, streľba a prihrávka. Experimentálny súbor tvorilo 12 hráčok s priemerným decimálnym vekom 8,26 rokov, priemernou telesnou hmotnosťou 38,83 kg a priemernou telesnou výškou 151,5 cm. Družstvo trénovalo 3 x v týždni v telocvični ZŠ Moskovská v Banskej Bystrici pod vedením trénera Ľ.S. Pedagogický experiment prebiehal v období 1.10. - 1.12.2013, počas ktorého sme v prípravnej a hlavnej časti tréningovej jednotky, v trvaní 10 – 20 minút, aplikovali súbor pohybových hier zameraných na vybrané herné činnosti jednotlivca. Okrem pedagogického experimentu bola hlavou metódou získavania výskumných údajov metóda testovania. Realizovali sme 4 vstupné a 4 výstupné basketbalové testy prevzaté od Tománka (2003), ktorým sme zisťovali aktuálnu úroveň vybraných zručností u každej hráčky.

Výsledky výskumu sme spracovali prostredníctvom matematicko-štatistických metód, ako aritmetický priemer a párový T - TEST, ktorý sme vyhodnotili podľa Reisenauera, kde pri 12 - ich probandoch je štatistická významnosť na hladine významnosti 0,05 = 2,179 a na hladine významnosti 0,01 = 3,055. Výsledky sme spracovali do tabuliek.

Výsledky výskumu a ich interpretácia

Štatisticky sme spracovali a porovnali získané výsledky vstupných a výstupných testov v experimentálnom súbore. Zaznamenali sme tieto výsledky:

V teste „Driblingový štvorec“, ktorý bol zameraný na zistenie zručnosti v hernej činnosti jednotlivca - dribling, bola priemerná hodnota vstupných hodnôt testovania 23,63 s. a výstupných hodnôt testovania 22,92 s. Rozdiel medzi nimi bol 0,71 s. V tomto teste sme dosiahli najväčšiu pozitívnu zmenu v rozvoji vybranej hernej činnosti jednotlivca spomedzi všetkých testov, ale párový T - TEST nám štatistickú významnosť nepotvrdil (Tabuľka 1).

Tabuľka 1 Výsledky testu Driblingový štvorec

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Meno  Priezvisko | Driblingový štvorec (s) | |
| Vstupné hodnoty | Výstupné hodnoty |
| E. V. | 22,2 | 22,9 |
| D. G. | 31,6 | 23,2 |
| D. M. | 22,6 | 22,5 |
| J. P. | 24,1 | 24,3 |
| M. C. | 22,8 | 22,3 |
| M. S. | 21,5 | 21,1 |
| M. M. | 22,3 | 21,5 |
| M. O. | 22,7 | 22,6 |
| O. O. | 21,2 | 22,5 |
| P. L. | 22,7 | 21,8 |
| R. H. | 25,3 | 26,2 |
| S. S. | 24,8 | 23,2 |
| x | 23,3 | 22,2 |
| rozdiel | 0,71 | |
| T - TEST | 0,17153617 | |

Vysvetlivky: x – aritmetický priemer, s – sekundy

Ako vidíme v Tabuľke 1 zlepšenie nenastalo u všetkých hráčok. Len 7 hráčok dosiahlo zlepšenie v priemere o 1,57 s., zvyšných 5 hráčok sa zhoršilo v priemere o 0,50 s. Môžeme konštatovať, že rozdielnosť vo výsledkoch bola aj obrazom nedisciplinovanosti niektorých hráčok pri testovaní a nepozornosti pri oboznámení sa s pravidlami testu. Zaujímavosťou v tomto teste bola dosiahnutá hodnota výstupného testovania hráčky D. G., ktorá sa prezentovala zlepšením až o 8,34 s., čo bola najväčšia zmena v úrovni vybranej basketbalovej zručnosti v danej vekovej kategórii. Domnievame sa, že hlavnou príčinou takejto zmeny úrovne bolo, že táto hráčka patrila medzi pohybovo zdatnejšie individuality v družstve.

V druhom teste „Presnosť prihrávania“, sme zisťovali úspešnosť v presnosti prihrávania za stanovený čas 30 s. Rozdiel medzi priemernými vstupnými a výstupnými hodnotami bol 0,33 prihrávky. Išlo o najnižšie pozitívne zmeny spomedzi všetkých testov, čoho dôkazom sú aj takmer rovnaké namerané hodnoty aritmetických priemerov vstupného a výstupného testovania, ako aj totožné hodnoty minimálneho a maximálneho počtu prihrávok v jednotlivých testovaniach (Tabuľka 2).

Tabuľka 2 Výsledky testu Presnosť prihrávania

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Meno  Priezvisko | Presnosť prihrávania | |
| Vstupné hodnoty | Výstupné hodnoty |
| E. V. | 18 | 18 |
| D. G. | 13 | 15 |
| D. M. | 13 | 13 |
| J. P. | 18 | 17 |
| M. C. | 15 | 14 |
| M. S. | 14 | 15 |
| M. M. | 15 | 16 |
| M. O. | 12 | 16 |
| O. O. | 17 | 15 |
| P. L. | 16 | 18 |
| R. H. | 15 | 12 |
| S. S. | 17 | 18 |
| x | 15,25 | 15,58 |
| rozdiel | 0,33 | |
| T - TEST | 0,280155979 | |

Vysvetlivky: x – aritmetický priemer

Z Tabuľky 2 vidíme, že 6 hráčok dosiahlo pozitívnu zmenu s celkovým priemerom 1,83 úspešnej prihrávky, u 2 hráčok nenastala žiadna zmena a 4 hráčom sa úroveň testovanej zručnosti zhoršila o 0,75 pokusov. Ani v tomto teste sa nám štatistická významnosť nepotvrdila.

V treťom teste „Streľba po dvojtakte“ sme zisťovali úspešnosť v počte dosiahnutých košov za stanovený čas 60 sekúnd. Rozdiel medzi priemernými hodnotami vstupného a výstupného merania bol 0,67 úspešných pokusov. Pozitívne zmeny nastali aj v nameraných minimálnych a maximálnych hodnotách v úspešnosti zakončenia, kde sa hráčky zlepšili o 1 úspešný pokus v minimálnej hodnote a o 2 pokusy v maximálnej hodnote (Tabuľka 3).

Tabuľka 3 Výsledky testu Streľba po dvojtakte

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Meno priezvisko | Streľba po dvojtakte | |
| Vstupné hodnoty | Výstupné hodnoty |
| E. V. | 12 | 11 |
| D. G. | 7 | 10 |
| D. M. | 8 | 9. |
| J. P. | 9 | 8 |
| M. C. | 9 | 8 |
| M. S. | 10 | 9 |
| M. M. | 9 | 11 |
| M. O. | 7 | 10 |
| O. O. | 11 | 12 |
| P. L. | 13 | 15 |
| R. H. | 8 | 8 |
| S. S. | 10 | 10 |
| x | 9,41 | 10,08 |
| rozdiel | 0,67 | |
| T - TEST | 0,083043 | |

Vysvetlivky: x – aritmetický priemer

Z Tabuľky 3 vidíme, že sa 6 hráčok zlepšilo v priemere o 2 koše, 2 hráčky nezaznamenali žiadnu zmenu a 4 hráčky si zhoršili svoju úspešnosť v zakončení dvojtaktom o 1 úspešný pokus. Porovnaním vstupných a výstupných hodnôt testovania párovým T - TESTOM sme nezistili štatisticky významný rozdiel. Štatistická nevýznamnosť môže spočívať v tom, že niektorí hráči majú problémy s koordináciou, čo spôsobuje zníženú úspešnosť v streľbe po dvojtakte.

V poslednom teste „Streľba trestných hodov“ sme zaznamenávali počty úspešných pokusov z čiary trestného hodu. Priemerná hodnota vstupného testovania bola 23,63 úspešných pokusov a výstupného testovania 22,92 úspešných pokusov. Rozdiel medzi jednotlivými hodnotami bol 0,42 úspešných pokusov (Tabuľka 4).

Tabuľka 4 Výsledky testu Streľba trestných hodov

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Meno  priezvisko | Streľba trestných hodov | |
| Vstupné hodnoty | Výstupné hodnoty |
| E. V. | 5 | 3 |
| D. G. | 3 | 4 |
| D. M. | 4 | 4 |
| J. P. | 5 | 6 |
| M. C. | 4 | 8 |
| M. S. | 3 | 2 |
| M. M. | 4 | 3 |
| M. O. | 3 | 2 |
| O. O. | 2 | 7 |
| P. L. | 4 | 6 |
| R. H. | 4 | 3 |
| S. S. | 5 | 3 |
| x | 3,83 | 4,25 |
| rozdiel | 0,42 | |
| T - TEST | 0,269352 | |

Vysvetlivky: x – aritmetický priemer

V poslednej Tabuľke 4, v ktorej uvádzame namerané hodnoty vstupného a výstupného testovania minibasketbalistiek, môžeme vidieť pozitívne zmeny v úrovni vybranej hernej činnosti jednotlivca najslabšej hráčky O.O., ktorá mala vo vstupnom testovaní hodnotu len 2 úspešné pokusy, ale vo výstupnom testovaní to bolo až o 5 úspešných pokusov viac. Celkovo sa v tomto teste zlepšilo 5 hráčok, ktoré dosiahli zlepšenie v priemere o 2,6 košov, jedna hráčka nezaznamenala žiadnu zmenu v rozvoji úrovne vybranej basketbalovej zručnosti, ale až 6 hráčok sa zhoršilo v priemere o 1,33 pokusov. Ani v tomto teste sme pri porovnaní vstupných a výstupných hodnôt testovania párovým T - TESTOM nezistili štatisticky významný rozdiel. Dôsledok tohto výsledku pripisujeme nesprávnej technike streľby, s ktorou mala väčšina hráčok problém.

Výsledkami z jednotlivých testov sme zistili celkovo minimálne zmeny v rozvoji vybraných basketbalových zručností v každom teste. Zistili sme, že len 2 hráči zaznamenali pozitívnu zmenu v rozvoji vo všetkých zručnostiach, 1 hráč v troch zručnostiach, 4 hráči v dvoch zručnostiach, 4 hráči len v jednej zručnosti a 1 hráčka nezaznamenala ani jednu pozitívnu zmenu. Za celkovú minimálnu zmenu dosiahnutú testovaním a štatisticky nevýznamných rozdielov získaných T - TESTOM pokladáme krátky čas absolvovania výskumu. Pre lepšie výsledky a celkovo pokrok v rozvoji by sa výskum mal realizovať v rozsiahlejšom čase a pri vyššej intenzite. Taktiež absencia niektorých hráčok, či už kvôli školským povinnostiam, alebo zdravotným problémom, odzrkadľuje štatistické nevýznamné rozdiely. Okrem spomínaných faktorov má tiež nedisciplinovanosť a nepozornosť hráčov počas výkladu podiel na tom, že hry sa nedodržovali sa pravidlá a vykonávali sa nepresne.

V mladšom školskom veku deti pohyb vyhľadávajú, potrebujú ho ku svojej realizácií. Je to obdobie zlatého veku (motorického učenia) a preto v tréningovom procese mladých športovcov tvoria pohybové hry zastupiteľné miesto. Hravou formou upútajú pozornosť a záujem detí o šport. Tvoria základ všeobecného pohybového rozvoja, čím umožňujú ďalšie športové napredovanie. Naopak nevhodnými cvičeniami, resp. metodicky nesprávne vedenými hrami môžeme spôsobiť ťažkosti pri dosahovaní pohybových návykov, čo môže viesť k problémom v neskoršom športovom raste.

**Zoznam bibliografických odkazov**

ADAMČÁK, Š. a kol. 2005. Pohybové hry a telovýchovné názvoslovie. In : IZÁKOVÁ, A. 2011. Využitie pohybových hier na nácvik basketbalových zručností žiakov 2. stupňa ZŠ a SŠ. In *Telesná výchova a šport - prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu : 2. ročník vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou, Zvolen, september 2011*. - Zvolen : Technická Univerzita, 2011. ISBN 978-80-228-2279-4, s. [1-8].

DOBRÝ, L. – VELENSKÝ, E. 1980. *Košíková - teorie a didaktika.* Praha : Státni pedagogicke nakladatelství, 1980. 303 s.

PERÚTKA, J. a kol. 1982. Malá encyklopédia telesnej výchovy a športu. Bratislava: Obzor-Šport, 1982. 728 s. ISBN 65-001-82.

REHÁK, M. Teória a didaktika basketbalu, 1999. UKF: FTVŠ. ISBN: 80-88901-30-8

SMITH, R. 1998. *Basketbal -* v*elká encyklopedie*. Praha : Václav Svojka & Co., 1998. 224 s. ISBN 80-7237-137-18.

TOMÁNEK, Ľ. 2010. *Teória a didaktika basketbalu.* Bratislava: UK, FTVŠ, 2010. 212 s. ISBN: 978–80–89257–25–6

VOJČÍK, M. a kol. 1997. *Basketbal komplexne*. Prešov : SBA, Manacon, 1997. 162 s. ISBN80-85668-5.