



# Bp a Bk 2216 SPORTOVNÍ HRY I.

- ❑ základní výukový předmět pro studenty s tělovýchovným zaměřením se základními pohybovými předpoklady
- ❑ Studenti rozumí sportovní přípravě v basketbalu, volejbalu, fotbalu a házené - orientují se v ročním tréninkovém plánu a přípravě družstva.
- ❑ Umí analyzovat tréninkový proces, ovládají způsoby hodnocení herního výkonu hráčů, orientují se v pravidlech utkání.
- ❑ porozumí prvkům kondiční přípravy, atletické přípravy a zatížení v utkání.



# Přednášková část

- úvodní přednáška ze sportovních her – definice, dělení
- Přednášky basketbal:
  - 1. Teoretický rozbor basketbalu
  - 2. Basketbalová pravidla
  - 3. sportovní příprava, roční tréninkový plán a příprava basketbalového družstva, způsoby hodnocení herního výkonu hráče v utkání



# Praktická část - basketbal

- Dynamický strečink, ballhandling – 1 a 2 míče, závodivé pohybové aktivity s~basketbalovým míčem, kompenzační cvičení,statický strečink
- 2. základy driblinku, přihrávek a střelby v basketbalu
- 3. basketbalová pravidla v basketbalovém utkání



# Seminární práce 3-5 stran A4

## Témata

- Jídelníček a pitný režim na soustředění
  - Strava a pitný režim v den utkání
  - Regenerace týmu po tréninku nebo utkání
  - Výskyt zranění u vybraného klubu
  - Návrh rehabilitačních cviků po úrazu
  - Svalové dysbalance u vybraného hráče/hráčky
- 
- 1. vyber hráče nebo tým (basketbal, volejbal, házená nebo fotbal)
  - 2. pomocí anketního šetření nebo rozhovoru zjisti praktickou stránku dané problematiky
  - 3. nastuduj příslušnou literaturu na dané téma
  - 4. srovnej teorii s praxí a doporuč změny



# Základní literatura k předmětu

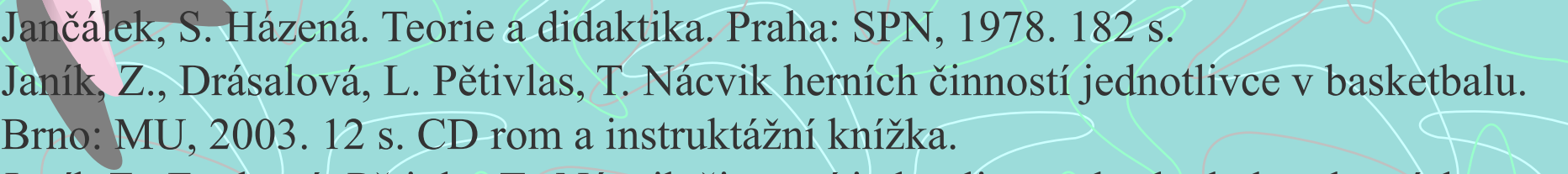
- VOTÍK, Jaromír. *Fotbalová cvičení a hry*. 1.vyd. Praha: Grada, 2005. 126 s. ISBN 80-247-0925-2
- VELENSKÝ, Michael. *Basketbal :herní trénink, kondiční trénink, technika-taktika*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. 99 s. ISBN 80-7169-834-2.
- TŮMA, Martin a Jiří TKADLEC. *Házená :herní trénink, kondiční trénink, průpravná a herní cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. 95 s. ISBN 80-247-0219-3.
- *Volejbal*. Edited by Zdeněk Haník - Jaroslav Vlach. 1. vyd. Praha: Olympia, 2008. 347 s. ISBN 978-80-7376-078.





# Doporučená literatura

- Bedřich, L. Fotbal rituální hra moderní doby. MU: 2006.
- Brůna V., Bursová M., Votík J., Zalabák J. Fotbalová školička, Grada: 2007.
- Císař, V. Volejbal: technika a taktika hry, průpravná cvičení. 1.vyd. Praha: Grada, 2005. 165 s. ISBN 80-247-0502-8.
- Dobrý, L., Semiginovský, B. Sportovní hry: výkon a trénink. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988. 197 s.
- Dobrý, L. Malá škola basketbalu. Vyd. 1. Praha: Olympia, 1986. 196 s.
- Dobrý, L., Velenský, E. Košíková : (teorie a didaktika) a. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 303 s.
- Dovalil, J. a kol. Výkon a trénink ve sportu vyd. 1. Praha: Olympia 2002, 331 s.
- Choutka, M., Dobrý, L., Rovný, M. Sportovní hry. Vyd. 2. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1972. 313 s.

- 
- Jančálek, S. Házená. Teorie a didaktika. Praha: SPN, 1978. 182 s.
- Janík, Z., Drásalová, L. Pětivlas, T. Nácvik herních činností jednotlivce v basketbalu. Brno: MU, 2003. 12 s. CD rom a instruktážní knížka.
- Janík Z., Funková, Pětivlas T., Nácvik činností jednotlivce v basketbalu v herních cvičeních (sborník herních cvičení). MU FSpS Brno, 2005. 68 s.
- Nykodým, J. - et., kol. Teorie a didaktika sportovních her. Brno. Masarykova univerzita: FSpS MU, 2006. 120 s. 1. vydání. ISBN 80-210-4042-4.
- Psotta, R. a kol. Fotbal kondiční trénink. Grada: 2006.
- Rehák, M. a kol. Teória a didaktika basketbalu vyd. 1., Občianské združenie Športové hry, 1999. 168 s.
- Sobotka, V. Volejbal - učebnice pro trenéry III. třídy. Praha: Český volejbalový svaz, 1996. 168 s. ISBN 80-902147-0-3.
- Sobotka, V. Sportovní hry I. Brno: PdF MU, 1989. 111 s.
- Sobotka, V. Sportovní hry II. - odbíjená, házená. Brno: PdF MU, 1987. 230 s.