UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2013 Veronika Mašková

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Hodnocení tréninkových jednotek v basketbalu chlapců kategorie U14

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:
PaedDr. Michael Velenský, Ph.D.

Zpracovala:
Veronika Mašková

Praha, duben 2013

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat PaedDr. Michaelovi Velenskému, Ph.D. za odborné vedení práce, za praktické rady a za možnost využít jeho zkušenosti v této problematice. Dále děkuji za dobrou spolupráci při výzkumu trenérům Jiřímu Havranovi a Petrovi Hálovi. Neméně velký dík patří benešovským basketbalistům kategorie U14, bez kterých by se můj výzkum nemohl uskutečnit. Bez spolupráce výše jmenovaných by tato práce nevznikla.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a použila jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu bibliografické citace. Zároveň souhlasím se zveřejněním této práce jak v tištěné, tak v elektronické podobě.

V Praze dne_____

_____

Veronika Mašková

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:	Fakulta / katedra:	Datum vypůjčení:	Podpis:

Abstrakt

Název práce: Hodnocení tréninkových jednotek v basketbalu chlapců kategorie U14.

Cíle práce: Sestavení, realizace a vyhodnocení tréninkových jednotek v basketbalu od kategorie U14. Tréninkové jednotky budou zaměřené na nácvik, herní trénink, kondiční trénink a následné prolínání těchto tří složek.

Metody: Pro sestavení tréninkových jednotek byla použita odborná literatura z oblasti basketbalu. V této práci využijeme kvantitativní typ výzkumu. Analyzováno bylo hodnocení jednotlivých tréninkových jednotek hráči kategorie U14.

Výsledky: Zaznamenali jsme, že mezi nejvíce oblíbené tréninkové jednotky patří herní trénink, popřípadě prolínání herního tréninku s nácvikem či kondičním tréninkem. Samotný nácvik byl hodnocen jako nejméně zábavná tréninková jednotka.

Klíčová slova: Vyhodnocení, basketbal, tréninkový proces, nácvik, herní trénink, kondiční trénink.

Abstract

Title: A Rating of training units in boys basketball by category of U14.

Objective: Preparation, implementation and evaluation of basketball training units starting by U14 categories. The training units focus on a drill, training game and fitness training following by blending these three components.

Methods: Preparing these training units I have used the professional basketball literature. This bachelor work is based on quantitative way of research. The raiting of training units was analyzed by the players of U14 category.

Results: The following results were recorded according to the research. among the most popular training unit is the training games or the blending of game training with the drill and fitness training. The drill itself was rated as the worst training process.

Key words: Rating, basketball, training process, drill, training game, fitness training.

OBSAH

1 ÚVOD 10
2 TEORETICKÁ ČÁST 11
2.1 Tréninková jednotka 11
2.1.1 Popis tréninkové jednotky 11
2.1.2 Úvodní část tréninkové jednotky 12
2.1.3 Hlavní část tréninkové jednotky 13
2.1.4 Závěrečná část tréninkové jednotky 13
2.1.5 Formy tréninkových jednotek 14
2.2 Tréninkový proces 15
2.2.1 Součásti tréninkového procesu 15
2.2.2 Nácvik 16
2.2.3 Herní trénink 16
2.2.4 Kondiční trénink 16
2.2.5 Poměr tří složek tréninkového procesu mládeže 17
2.3 Didaktický proces ve sportovních hrách 18
2.3.1 Charakteristika didaktického procesu 18
2.3.2 Dělení didaktického procesu 18
2.3.3 Činnosti v tréninkovém procesu 18
2.4 Metodicko-organizační formy (MOF) 18
2.4.1 Charakteristika MOF 19
2.4.2 Klasifikace MOF 19
2.4.3 Příklady metodicko-organizačních forem 20
2.5 Motivace 21
2.5.1 Motivační metody 21
2.5.2 Motivační činitele 21
2.6 Didaktické styly 22
2.6.1 Charakteristika didaktických stylů 22
2.6.2 Přehled didaktických stylů 22
2.7 Činnost trenéra při organizaci a řízení tréninku 23
2.7.1 Role trenéra 23
2.7.2 Řídící činnost trenéra 24
2.7.3 Příprava na vedení tréninkové jednotky 26
2.8 Problematika současného mládežnického basketbalu 27
3 CÍLE PRÁCE, ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY 29
3.1 Cíle práce 29
3.2 Úkoly práce 29
3.3 Hypotézy 29
4 METODIKA PRÁCE 30
4.1 Použité metody 30
4.2 Způsob zpracování dat 30
4.3 Charakteristika šetřené skupiny 30
4.4 Sledované období 31

4.5 Organizace výzkumu 31
4.6 Záznam, zpracování a vyhodnocování 31
5 VÝSLEDKOVÁ ČÁST 32
5.1 Tréninková jednotka (dále TJ) se zaměřením na nácvik 32
5.2 TJ se zaměřením na kondiční trénink 34
5.3 TJ se zaměřením na herní trénink 35
5.4 TJ se zaměřením na nácvik a kondiční trénink 37
5.5 TJ se zaměřením na nácvik a herní trénink 39
5.6 TJ se zaměřením na kondiční a herní trénink 41
5.7 Vyhodnocení tréninkových procesů 43
6 DISKUSE 45
7 ZÁVĚR 46
POUŽITÁ LITERATURA 47

1 ÚVOD

Basketbal je pro mě důležitou součástí života už téměř 15 let, a proto jsem se rozhodla, že svou bakalářskou práci vypracuji na téma z tohoto oboru. Již od dětství jsem se s nadšením honila za oranžovým míčem a toužila ho prohodit bílou síťkou visící pod obroučkou. Toto nadšení mi vydrželo až doposud, přestože v současné době hraji basketbal převážně na nižší úrovni a spíše ho beru jako náplň svého volného času. Nyní se především začínám věnovat trenérské praxi u dětí a mládeže. Dva roky jsem byla asistentkou trenéra mládežnických kategorií U14 a U16 a začala mě zajímat problematika tréninkových procesů v basketbalu mládeže. Sama dobře vím, jak těžké bylo sestavit vhodnou tréninkovou jednotku pro tuto kategorii. Do jednoho tréninkového procesu jsem se snažila zahrnout všechny součásti (nácvik, herní trénink, kondiční trénink), avšak kolikrát jsem se při sestavování tréninku pozastavila nad tím, jaký tréninkový proces je pro tuto kategorii nejvhodnější či nejzábavnější. Na tuto otázku se pokusím, díky mé bakalářské práci, najít odpověď.

Je to již řadu let, co Jan Amos Komenský propagoval princip, že učení by mělo být založeno na hře. Dle učitele národů byla hra významným prostředkem výchovy a důležitá pro rozvoj dítěte, neboť tím se neobyčejně účinně rozvíjely smysly a myšlení. Podle mého názoru by tento princip měl přetrvávat i ve sportovních hrách a trenéři by se měli vyhnout raným specializacím, zbytečnému učení složitých herních kombinací a měli by nechat děti si více hrát. Mým trenérským cílem je vzbudit u dětí lásku k basketbalu na celý život a toho je možné dosáhnout tak, že necháme dětem určitou radost ze hry.

Cílem bakalářské práce bude sestavení jednotlivých tréninkových procesů zaměřených postupně za sebou na nácvik, herní trénink, kondiční trénink a následné prolínání těchto tří složek. Po každém tréninku mi účastníci anonymně ohodnotí tréninkový proces, já vše zaznamenám do tabulky a aritmetickým průměrem vyhodnotím oblíbenost tréninkových procesů pro danou kategorii. Celkový počet hodnocených tréninků bude 6. Věřím, že získané poznatky poslouží trenérům především mládežnických kategorií ke zlepšení metodiky tréninku a posunou český basketbal na vyšší úroveň.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Tréninková jednotka

2.1.1 Popis tréninkové jednotky

Tréninková jednotka představuje v plánování a stavbě tréninku nejkratší element. Je základní a hlavní organizační formou tréninku. V tréninkové jednotce se realizují úkoly vycházející z koncepce tréninku, ta je ztvárněna v cyklech různé délky. Bezprostředně je obsah, návaznost a spojitost jednotek určována záměrem mikrocyklu. Struktura tréninkové jednotky se s ohledem na fyziologická, pedagogická a psychologická hlediska ustálila na rozlišování úvodní, hlavní a závěrečné části (Dovalil, 2009).

Tabulka č. 1: Schéma struktury tréninkové jednotky podle úkolů a jejich posloupnosti (Dovalil, 2009)

Úvodní část	seznámení s úkoly, organizace tréninkové jednotky, rozcvičení – strečink, zahřátí dynamická část, speciální zaměření
Hlavní část	a/ tréninková jednotka monotematická nebo b/ více úkolů v pořadí: nové dovednosti, koordinační a rychlostní schopnosti, silové a vytrvalostní schopnosti, stabilizace a variabilita dovedností v únavě
Závěrečná část	zotavení uvolnění svalového a psychického napětí

Struktura a uspořádání vyučovacích jednotek se nemusí lišit od běžných zvyklostí. K důležitým požadavkům patří zejména příprava hybného systému na zátěžové činnosti, kterými je následně proložena hlavní část vyučovací jednotky. Příprava probíhá v úvodní a průpravné části, pro něž se v odkazu na odbornou literaturu doporučuje

strečink (protahovací cvičení), švihová cvičení a činnost v pohybu (honičky, přeběhy hřiště apod.). V případě basketbalového učiva mohou být běžně prováděná švihová cvičení nahrazena různými dovednostními prvky s basketbalovým míčem (mohou se použít i míče pro jiné sportovní hry – kopanou, odbíjenou apod.) v postoji a v pohybu na místě. Jde například o prohazování míče kolem hlavy, pasu, nohou, o driblink na místě v různých polohách (klek, sed, dřep, leh), driblink na místě s prohazováním míče pod nohama a za tělem, vyhazování míče do výšky a jeho opětné chytání, odbíjení míče konečky prstů nad sebe atp. (Velenský, 1998).

2.1.2 Úvodní část tréninkové jednotky

Perič a Dovalil (2010) se shodují v tom, že úvodní část je situována na začátek tréninku a slouží k přípravě organismu pro hlavní část. Obvykle plní následující úkoly:

- **Psychická příprava,** která spočívá ve formálním zahájení tréninku, seznámení s obsahem tréninku a navozením pracovní aktivity. Hlavní cíl přitom spočívá v tom, aby si sportovci uvědomili přechod „ze šatny na trénink“, tzn. začátek uvědomělé kázně, plnění pokynů a soustředění se na prováděnou činnost. Trenér obvykle oznámí, co bude náplní tréninku, na co je důležité se zaměřit a motivuje pro další činnost.
- **Rozcvičení,** které má většinou tři části:

- Zahřátí a prokrvení organismu, jehož podstatou je aktivace srdečně cévního a dýchacího systému. Většinou užíváme jednoduché prostředky, jako je rozklusání, rozplavání apod. Někdy volíme jako prostředek hru, a to ať již drobné závodivé hry nebo sportovní hry.
- Protažení hlavních svalových skupin, při kterém většinou zařazujeme protahovací cvičení s využitím velkého rozsahu pohybu v kloubech. Proto obvykle volíme strečinková cvičení a jejich modifikace.
- Zapracování, jehož cílem je připravit organismus jako celek na následující část tréninku. Má za úkol zabezpečit zapojení zdrojů energie pro pohyb, optimalizovat činnost jednotlivých funkčních systémů a centrální nervové soustavy.

  Rozcvičení trvá obvykle 20 – 30 minut, podle potřeby může být i delší. Nepřímou součástí rozcvičení může být i těsně předcházející masáž nebo automasáž s cílem zvýšit vnitřní prokrvení svalů (Dovalil, 2009).

- **Příprava k pohybové činnosti**, které bude věnována hlavní část (nazývána také jako průprava). Většinou se využívají cvičení, která slouží jako průprava pro cvičení v hlavní části.

2.1.3 Hlavní část tréninkové jednotky

Hlavní část se soustřeďuje na plnění tréninkových úkolů, které jsou dány plánem příslušného mikrocyklu, nebo se vychází z aktuálních potřeb. Konkrétní obsah této části proto závisí na specifice sportu, úkoly jsou velmi různorodé: osvojování či stabilizace dovedností, stimulace pohybových schopností, trénink taktiky, kontrola stavu trénovanosti aj. Tréninková jednotka může mít buď jeden dominantní úkol, nebo úkolů několik, celkové zaměření může být buď analytické, nebo spíše komplexnější, s využitím stejné pohybové činnosti nebo různých cvičení. Pokud na tréninkovou jednotku připadá více úkolů, nemělo by jejich pořadí být nahodilé. Ověřený způsob doporučuje respektovat psychickou a funkční náročnost předpokládaných cvičení a také aktuální stav únavy (Dovalil, 2009).

Semiginovský (1986) v tomto smyslu upozorňuje na posloupnost:

- fáze efektivního motorického učení,
- fáze efektivního kondičního rozvoje, tj. cvičení směřující k:

a) stimulaci alaktátové anaerobní zóny metabolismu,
b) stimulaci laktátové anaerobní zóny metabolismu,
c) stimulaci aerobní zóny metabolismu,

- fáze ověřování osvojení dříve vypracovaných náročných pohybových dovedností.

2.1.4 Závěrečná část tréninkové jednotky

Závěrečná část má vést k postupnému uklidnění, uvolnění svalů a nervového napětí. Volí se cvičení mírné intenzity (chůze, klus, plavání aj.) s postupným přechodem na strečink, protahovací cvičení kompenzačního a regeneračního typu. V rozsáhlejším provedení může mít i výraznější regenerační zaměření jako cílené metabolické zotavování (Dovalil, 2009).

Můžeme ji rozdělit, a to na dvě části:

- Část dynamickou, ve které jsou cvičení s nízkou intenzitou. Jejich cílem je urychlit zotavení po tréninku a začít odbourávat odpadní látky, které vznikly během zatížení. Jejím obsahem mohou být drobné hry, vyklusání, vyjetí na kole apod.,

- Část statickou, zahrnující protažení svalů, které byly v tréninku převážně zapojené, které v daném sportu mají tendence ke zkrácení, případně dalších problémových oblastí. Dále bychom především u mladších sportovců měli zařazovat kompenzační a vyrovnávací cvičení. Trénink často působí jednostranně, a proto je vhodné provádět kompenzaci před tím, než dojde k výraznějším svalovým dysbalancím a vadám v držení těla. Statickými cvičeními dochází také k celkovému uklidnění organismu, které pozitivně ovlivňuje zotavení (Perič, Dovalil, 2010).

2.1.5 Formy tréninkových jednotek

Komunikace a vztah mezi trenérem a sportovci ovlivňují efektivitu a průběh tréninkové jednotky a mají různou podobu v její organizaci. Dovalil (2009) tyto sociálně interakční a organizační aspekty rozlišuje jako hromadnou, skupinovou a individuální formu tréninkové jednotky nebo její části.

Hromadná forma je charakterizována tím, že všichni zúčastnění vykonávají současně tutéž činnost určenou trenérem a pod jeho kontrolou. Tato varianta je zvláště v případě většího počtu sportovců náročná na organizaci a možnost postihnout individuální zvláštnosti je omezena. Převažuje jednostranná komunikace od trenéra ke sportovcům a má povahu spíše dominance. Vyžaduje hlasitější řečový projev.

Skupinová forma se využívá při rozdělení většího počtu osob do menších skupin. Skupiny mohou mít týž úkol na různých místech současně nebo si úkoly postupně střídají. Každá skupina ovšem může plnit i různé úkoly. Komunikace trenéra se sportovci je bohatší, možnost individuální práce.

Individuální forma tréninkové jednotky je typická v případě malého počtu svěřenců. Je ale účinná i v případě větších tréninkových skupin, např. u družstev sportovních her. Poskytuje možnost naprosto individuálního působení. Dle Periče (2010) se tato forma užívá především ve vrcholovém sportu, v některých individuálních sportech (tenis, squash, krasobruslení, moderní a sportovní gymnastika apod.) je tato metoda užívána v podstatě na všech úrovních výkonnosti i věku sportovců. Výhody individuálního tréninku jsou v možnosti individuálního přístupu ke sportovcům, obousměrné komunikace, důsledné kontroly a celkové vysoké efektivity tréninku. Nevýhodou je určitá psychická „osamělost“ a někdy i nemožnost poměřit síly v tréninku s ostatními sportovci. Proto je i v těchto případech vhodné, pokud je individuální trénink kombinován s tréninkem ve skupině, a to z psychických a sociálních důvodů.

Zodpovědný přístup k vedení tréninkové jednotky předpokládá písemnou přípravu, v níž se zpracovává rozvrh, obsah, dávkování, didaktické pokyny a organizace. Důkladnější zpracování se vyplácí, využívají se různá schémata programu, novější možnosti poskytuje i využití počítačových programů. K nezbytným a závažným povinnostem trenéra patří také zajišťování bezpečnosti, dopomoc, úrazová zábrana a znalosti první pomoci. Pokud se zařazuje více než jedna tréninková jednotka denně, hovoří se o fázích tréninku, tj. o dvou i vícefázovém tréninku.

2.2 Tréninkový proces

2.2.1 Součásti tréninkového procesu

Dobrý (1986) představuje tréninkový proces v basketbalu jako působení činnostních podnětů, které ovlivňují výkonovou kapacitu hráče a družstva. Činnostní podněty jsou specifické, tj. herní, basketbalové, nebo nespecifické, nebasketbalové. Podstatou tréninkového procesu je zatěžování organismu s patřičným zotavením, což vede k postupné změně výkonu. V tréninkovém procesu mládeže plní zátěž především funkci rozvoje. Působí buď na celistvý výkon hráče, nebo na dovednostní či zdatnostní složku výkonu. Na dovednostní složku působí při soustavném dlouhodobém procesu nácviku herních činností hráče. Zdatnostní složku (tělesnou zdatnost hráče) ovlivňuje tehdy, jestliže aktivuje příslušný energetický systém (způsob krytí energetického výdeje). Odezvou zátěže má být příznivá reakce organismu a jeho stále se zvyšující výkonová kapacita.

V basketbalovém tréninkovém procesu budeme používat zátěžové činnosti:

a) silové – zaměřené na aktivaci systému ATP-CP,
b) rychlostní a silově výbušné – zaměřené na aktivaci systému ATP-CP, tj. na rozvoj alaktátové neoxidativní kapacity,
c) vytrvalostní – zaměřené na aktivaci O2 systému, tj. na rozvoj oxidativní kapacity.

Podle druhu zátěžové činnosti a oborů působnosti rozlišujeme tři hlavní součásti tréninkového procesu: nácvik, herní trénink a kondiční trénink.

2.2.2 Nácvik

Dobrý (1986) charakterizuje nácvik jako součást tréninkového procesu, v níž převládá zaměření na osvojení dovedností různého druhu. Vytvářejí se podmínky pro učení. Pojem učení chápeme jako souhrn všech vnitřních, našemu pozorování nepřístupných

procesů, které vedou k relativně trvalé změně v herním chování. Vyspělý, zkušený hráč má v základu svých dovedností jinou strukturu schopností než začátečník. Proto snaha vybírat hráče podle stavu jejich schopností v 10-12 letech se dnes jeví jako značně pochybná. Nácvik musíme chápat jako reorganizaci dříve osvojených pohybových schémat, k níž dochází v důsledku osvojování nových pohybových struktur. Podněty při nácviku jsou většinou nízké intenzity, nemohou vyvolávat specifickou odezvu a vést fyziologicky k adaptačnímu procesu. Počáteční fáze nácviku probíhá při tepové frekvenci 120 – 130 tepů/min. Zvýšíme-li frekvenci opakování činností, dosáhneme fyziologických pochodů v oxidativní zóně dané tepovou frekvencí 140 – 145 tepů/min. Nácvik je otevřený proces. Ve výkonnostním a vrcholovém sportu vytváří předpoklady pro herní trénink.

2.2.3 Herní trénink

Dle Dobrého (1986) je herní trénink součást tréninkového procesu, v níž převládá specifická herní činnost zaměřená na rozvoj neoxidativního systému a oxidativního systému. Působí současně na dovednostní a zdatnostní složku basketbalového výkonu. V praxi trenér uvažuje především o tom, co dělat a jakou formu použít. O metabolickém zaměření tréninku většinou neuvažuje. Charakter a složitost herních činností a použitá metodicko-organizační forma pak živelně a neplánovitě působí na kapacitu energetických systémů, organismus se adaptuje náhodně. Hlavním úkolem trenéra je řídit herní trénink tak, aby vhodnými metodami usměrňoval zátěž žádoucím směrem.

2.2.4 Kondiční trénink

Kondiční trénink je třetí součástí tréninkového procesu v basketbalu. Je to psychofyziologický adaptační proces, při kterém se nespecifickou činností (např. během, skoky přes švihadlo, cviky s činkou, aj.) působí na změnu funkčních vlastností organismu a výkonové kapacity. I kondiční trénink zaměřujeme na rozvoj oxidativního a alaktátového neoxidativního krytí energetického výdeje. V tréninku mládeže dominují cviky výbušné, cyklicky rychlé a záměrně akcelerované. Při nich nemůže být používáno velké hmotnosti, ta sice podceňuje růst maximální síly, ale neumožňuje pohyby zrychlované a maximálně rychlé. Vybírají se cvičení, která hráče vysoce emocionálně naladí. U mládeže preferujeme posilování svalů, které mají za úkol udržovat vzpřímený trup a vytvářejí tedy „zpevňovací svalový korzet“ páteře. Zádové a břišní svaly lze

v přiměřených dávkách posilovat systematicky již v dětském věku. Asi od 10 do 11 let podněcujeme přirozenou sílu svalů končetin. Dolní končetiny nejlépe posílí rozmanitá běžecká i odrazová cvičení. Nejefektivnějším prostředkem posilování horních končetin jsou cvičení s plnými míči (medicinbaly) malé hmotnosti (asi do 2 kg). Hlavním objektem prvního záměrného posilování mládeže je svalstvo trupu. Při tomto posilování je možné částečně použít i cviků se statickým charakterem, tj. s krátkodobou výdrží v určité poloze, nebo lze cvičit i v pomalém tempu. Svalstvo končetin posilujeme hlavně dynamicky se snahou o maximální rozsah a velké plynulé zrychlení pohybů. Vhodnými činnostmi jsou různě formy úpolů, přetahů, přetlaků, úpolových her, šplh s přírazem, výskoky na nářadí. Přirozené posilování se zařazuje 3-5x týdně až do 12. – 14. roku. V období 16. – 18. let se metodika posilování přibližuje posilování dospělých (Dobrý, 1986).

2.2.5 Poměr tří složek tréninkového procesu mládeže

Nácvik převažuje v počáteční dvouleté etapě a jeho objem se bude postupně snižovat. Herní trénink v období 13 – 15 let narůstá objemově a v dalším období 16 – 18 let se zvyšuje jeho intenzita. Kondiční trénink se zařazuje průběžně. Bylo by však užitečné několikrát do roka zařadit cykly koncentrovaného kondičního tréninku. Období mezi těmito cykly pak lze považovat za udržovací. Pro udržení dosažené úrovně tělesné zdatnosti stačí 1 – 2 tréninkové jednotky týdně, ev. ve vazbě na tréninkové jednotky s basketbalovým obsahem (Dobrý, 1986).

Tabulka č. 2: Z hlediska jednotlivých vývojových etap je možné navrhnout poměr tří složek sportovního tréninku mládeže (Dobrý, 1986):

Věk	Nácvik	Herní trénink	Kondiční trénink
11 – 12 let	60 %	--	40%
13 – 15 let	**30%**	**40%**	**30%**
16 – 18 let	20%	50%	30%

2.3 Didaktický proces ve sportovních hrách

2.3.1 Charakteristika didaktického procesu

S odkazy na některé literární prameny (např. Čáp, 1980) chápeme didaktický proces ve sportovních hrách jako systém interakcí mezi třemi hlavními subsystémy, tj. mezi žáky (hráči), učitelem (trenérem) a učivem (herními činnostmi), a to se záměrem rozvoje a zdokonalování (kultivace) herního výkonu jednotlivců a družstev (Velenský, 2008).

2.3.2 Dělení didaktického procesu

Podle Velenského (2008) se v didaktickém procesu rozlišují dva stěžejní okruhy realizace: utkání (jakožto způsob realizace každé sportovní hry) a tréninkový proces (jakožto způsob realizace v aspektech učebních cílů a vytváření podmínek pro rozvoj výkonu ve sportovních hrách). Toto rozlišení považujeme za vhodné jak pro cíleně dlouhodobější charakter uskutečňování sportovních her na různé úrovni soutěžně výkonnostních kategorií, tak pro školní TV a řízenou oblast zájmově rekreačních aktivit.

2.3.3 Činnosti v tréninkovém procesu

Činnost žáků (hráčů) je v tréninkovém procesu nejobecněji vnímána jako „učení“, v utkání jako „herní výkon“, činnost učitele (trenéra) se pro tréninkový proces chápe jako „vyučování“, pro utkání jako „koučování“ (spíše výraz pro řízení družstev v utkáních v oficiálních soutěžích). To, že v praxi často dochází k záměnám některých z uvedených pojmů nebo k jejich slangové simplifikaci, neznamená snížení významu jejich zdůvodněně teoretické původnosti (Velenský, 2008).

2.4 Metodicko-organizační formy (MOF)

2.4.1 Charakteristika MOF

Velenský (2008) charakterizuje pojem „metodicko-organizační formy“ jako běžné typy cvičení (činnostní úkoly), které jsou hráčům předkládány v tréninkovém procesu.
Kritériem pro rozlišení těchto forem, tvořících specifickou součást didaktiky sportovních her a zároveň určujících odlišnost od realizace jiných sportovních aktivit, je

při praktické aplikaci jednak proměnlivost, nebo naopak stálost herně situačních podmínek (faktorů), jednak přítomnost (nepřítomnost) soupeře (Velenský, 1998).

Metodicko-organizační formy jsou určeny vnějšími herně situačními podmínkami a obsahem tvořeným herními činnostmi. Vnější podmínky zahrnují přítomnost, nebo nepřítomnost soupeře a stupeň proměnlivosti situačně herních podmínek (Dobrý, 1988).

2.4.2 Klasifikace MOF

V základní klasifikaci lze pomocí stručné charakteristiky rozlišit tyto metodicko-organizační formy (Velenský, 2008):

- průpravná cvičení 1. typu (PC 1) – realizace činnosti v relativně stálých podmínkách a bez soupeře (umožňuje žákům plně se koncentrovat na způsob provedení zadané činnosti),
- průpravná cvičení 2. typu (PC 2) – realizace činnosti v náhodně proměnlivých podmínkách a bez soupeře (způsob provedení činnosti žáků se mění vlivem distribuce jejich pozornosti na několik podnětů),
- herní cvičení 1. typu (HC 1) – realizace činnosti v relativně stálých podmínkách a se soupeřem, přičemž stálost podmínek lze zaručit limitovaným – záměrně omezeným výkonem (činnosti) jednoho ze soupeřů nebo limitovaným výkonem obou soupeřů (umožňuje žákům se plně koncentrovat na způsob provedení se současnou adaptací na přítomnost soupeře),
- herní cvičení 2. typu (HC 2) – realizace činnosti v proměnlivých podmínkách a se soupeřem, tj. cvičení charakterizovaná jednak řešením situací tak, jak se mohou objevit v utkání, jednak přesným stanovením zahájení a ukončení jednoho provedení (umožňuje žákům aktivní a opakovanou participaci na výkonu činnosti v požadavcích distribuce pozornosti na podněty navazující na skutečný herní děj, který je však – v případě dané MOF – limitován nárokem přesného zahájení i ukončení jednoho provedení),
- průpravné hry (PH) – realizace činností v podmínkách souvislého a proměnlivého herního děje s plně aktivním výkonem soupeřů, určených pravidel a počítání bodů (umožňuje žákům participaci na herním výkonu v podmínkách realizace basketbalu podle upravených pravidel a podle učebních požadavků).

Otázka metodicko-organizačních forem se dotýká samotné podstaty didaktického procesu ve sportovních hrách. Je ověřeno, že relativně obtížnější metodicko-organizační formy (průpravná a herní cvičení 2. typu, průpravné hry) lze do tréninkového procesu

vkládat hned od samého začátku a na jakékoli výkonové či dovednostní úrovni. Skutečnost, že se při nich poněkud vytrácí kvalita provedení a že hráčům dělají zpočátku potíže, nesnižuje jejich význam (Velenský, 2008).

Hráči dlouho neudrží pozornost na plnění úkolů v průpravných a herních cvičeních I. typu (PC I, HC I). Tyto úkoly jsou zdánlivě jednoduché, ale vyžadují naprostou přesnost provedení v požadavcích automatizace. Jde např. o odhazování míče zápěstím před sebe při nácviku střelby, správný pohyb paží a zápěstí při osvojování dovednosti přihrávat, o detaily v činnostech hráčů při nácviku součinnosti. Projevy neudržení pozornosti na požadované činnosti se odrážejí jednak na zhoršené kvalitě provedení, jednak v samovolném přechodu na jinou - spontánnější činnost (zlobí, nudí se, střílejí si na koš – inhibiční efekt). Důraz na detaily v těchto typech úkolů je však nutný. (http://24vterin.cz/clanky/detail.php?id=7)

2.4.3 Příklady metodicko-organizačních forem

PC - dribling na místě

- hráči s míči stojí v zástupech v obou rozích hřiště, pohybový úkol plní postupně po jednotlivcích. Hráč vypustí míč před sebe a po zemi tak, aby ho v plné rychlosti dostihl za středovou čárou, v běhu ho oběma rukama sbírá ze země a okamžitě zahajuje dribling ke koncové čáře (Velenský, 2008).

HC - dribling na místě proti obránci

- hráči ve dvojicích stojí podél oblouku tříbodového území, útočník s míčem čelem, obránce proti němu zády ke koši, útočník s míčem zahajuje z nízkého postoje únik výkrokem opačné nohy, než je driblující ruka a zakončuje v pohybu z krátké vzdálenosti (Velenský, 1998).

PH - „boj o míč“ – útočníci si počítají počet přihrávek, nesmějí driblovat)

- „přihrávaná“ – hraje se buď na jeden koš, nebo na oba, útočníci nesmějí driblovat, obránci se snaží o těsné krytí tak, aby útočníkům co možná nejvíc znesnadnili přihrávání (Velenský, 2008).

2.5 Motivace

2.5.1 Motivační metody

Dle Mojžíška (1975) motivační metody působí v celém prostoru. Ovlivňují vztah žáka k učení, jeho iniciativu, trvalost a intenzitu volního úsilí v činnosti. Souvisí s potřebami

žáků, se snahou po jejich uspokojení. V průběhu procesu se mohou měnit. Lze je charakterizovat jako záměrné, dlouhodobé i situační zásady do motivační struktury žáků.

2.5.2 Motivační činitele

O působení motivačních činitelů na začínající hráče v kopané v tréninkovém procesu hovoří McCallum (1993). Jmenuje přitom „deset způsobů motivace“:

1. uznat výkon, resp. úsilí dosahované v tomto výkonu hráči,
2. stanovit cíle,
3. ovlivňovat hráče směrem k sebemotivaci,
4. poskytovat možnost k uplatňování vedoucích rolí,
5. důslednost a elán trenéra,
6. přiměřené podněcování k soutěživosti,
7. dostatečná variabilita praxe,
8. plánovat organizaci tréninkových jednotek,
9. poskytnout hráčům možnost zábavy (radost z pohybu),
10. opatrnost při udělování trestů.

Podle Velenského (2008) jsou patrné často rozdílné přístupy k pojetí a výkladu motivace. Tyto přístupy dokazují, že motivace představuje obecnější problém, který je třeba s ohledem na praxi takto chápat. Je však zřejmé, že techniky, způsoby či prostředky, jež v rámci podněcování žáka (hráče) k většímu úsilí nepřirozeně vybočují z běžně užívaných výchovných a didaktických postupů – jednorázové odměny, zvláštní vyznamenání, různá privilegia za splnění úkolu, naopak tresty za nesplnění úkolu apod., nemusí působit na všechny účastníky procesu stejně a mají spíš pomíjivý účinek. Odborná doporučení pro učitele TV a trenéry odkazují na takové postupy, které prostřednictvím různých podnětů ovlivňují intenzitu a směr jednání jejich svěřenců nenásilně a s výhledem dlouhodobějšího působení v didaktické interakci.

2.6 Didaktické styly

2.6.1 Charakteristika didaktických stylů

Ve zjednodušeném pojetí lze didaktické (vyučovací) styly představit jako různé způsoby řízení tréninkového (i soutěžního) procesu, při nichž dochází k přesunu určitých

kompetencí a rozhodnutí trenéra (učitele) na hráče (žáka). Předpokládají se postupné změny jak v činnostech trenéra, tak především v chování hráčů, které by se u nich mělo projevit celkově vyšší aktivitou při plnění pohybových úkolů, tvořivostí i větším zájmem o probrané učivo. Motivační činitele zde nepůsobí samostatně, ale jako součást širšího spektra podnětů pozitivně ovlivňujících prostřednictvím didaktické interakce vztah hráče k učivu (Velenský, 2008).

Záměrná aplikace didaktických stylů v praxi zdůrazňuje v jisté návaznosti a po určité době i při vzájemném prolínání především:

- pochopení smyslu prováděných činností hráči,
- jejich samostatnost a tvořivost při řešení úkolů,
- jejich kontrolu, sebekontrolu a sebehodnocení,
- jejich zodpovědnost za vlastní výsledky (zejména motorického učení),
- jejich spoluúčast při vytváření vyučovacích (tréninkových) programů,
- jejich zodpovědnost za vlastní výkon (především v utkáních).

2.6.2 Přehled didaktických stylů

Dobrý (1986) didaktický styl příkazový představuje jako jeden z tradičních řídících způsobů. Vyjadřuje přímý vztah mezi podnětem trenéra a odpovědí hráče. V aplikaci basketbalového učiva se používá tehdy, požaduje-li se přesná činnost hráčů, přesná kontrola toho, co hráč dělá, efektivní využití času apod. Hráčům tento styl neponechává žádnou volnost k samostatnému rozhodování, hráči přesně plní pokyny trenéra. Uvedený styl se uplatní v případech organizace cvičení, dodržování bezpečnosti, pokynů k realizaci velmi přesných činností, dodržování pravidel sportovní hry atp.

Velenský (1998) představuje **didaktický styl praktický** jako styl, který již ponechává hráčům určitou volnost k samostatnému řešení a k jejich autonomnímu rozhodování. Styl lze použít např. ke zjišťování představ hráčů o učivu. Trenér zadá hráčům bez jakéhokoli upřesnění nějaký úkol. Hráči provádějí činnost podle vlastního uvážení a teprve po určité době a na základě zjištěných nedostatků trenér vstupuje do provedení. Výhodou takového postupu je, že se trenér nemusí zabývat složitým vysvětlováním činnosti a že při diagnostice má možnost navázat na konkrétní pohybový projev.

Didaktický styl reciproční poskytuje hráčům možnost vzájemného opravování chyb či nedostatků, ale naopak i vzájemného povzbuzování při realizaci konkrétně zadaného úkolu. Hráč tím do jisté míry získává nezávislost na trenérovi, učí se poznávat a

hodnotit činnost. Před aplikací recipročního stylu musí trenér zvážit intelektovou i dovednostní úroveň hráčů a na základě toho jim případně poskytnout informaci o tom, čeho si mají všímat a co mají opravovat.

Didaktický styl se sebehodnocením učí hráče uvědomovat si vlastní nedostatky bez působení vnějších zdrojů informací o průběhu a výsledku provedení. Tím ho také učí kontrolovat a hodnotit vlastní výkon, eventuálně nacházet správná řešení úkolu.

Didaktický styl s nabídkou umožňuje poměrně přirozeným způsobem reagovat na různé interindividuální stupně osvojení učiva hráči. Nabídka v tomto případě předkládá v jednom činnostním celku nebo v jednom činnostním úkolu výběr mezi několika možnými řešeními. Hráčům také ukazuje různé možnosti řešení a dává jim příležitost je srovnávat. Tento didaktický styl podněcuje k tvořivosti.

Didaktický styl s řízeným objevováním je tvořen vlastně souborem otázek, které klade trenér hráčům a které mají hráče dovést až ke konečnému řešení.

Didaktický styl se samostatným objevováním a didaktický styl s autonomním rozhodováním. Oba uvedené didaktické styly, jejichž podstata je založena na řešení problému, tvoří pomyslný vrchol v interakci mezi trenérem a hráčem, hráčem a trenérem. Důraz je přitom kladen na hráčovo samostatné „objevování“ smyslu probíraného učiva a na aktivní spoluúčast při rozhodování o zařazení učiva do tréninkového procesu. Hráč se tak přímo podílí na vytváření podmínek pro učení. Předpokládá se však podpora trenéra, přičemž význam jeho sociální role uvnitř skupiny (družstva) se nemění, ale získává poněkud jinou hodnotu (Velenský, 2008).

2.7 Činnost trenéra při organizaci a řízení tréninku

2.7.1 Role trenéra

S řídící činností trenéra souvisí i jeho role, tj. jeho očekávané chování. Pro trénink dětí a mládeže je optimálním typem především trenér – pedagog. Ve své práci musí důsledně respektovat vývojové zvláštnosti, nesmí opomíjet všestranný rozvoj svých svěřenců, měl by být vzorem, být trpělivý, práci zaměřovat perspektivně do budoucnosti. Měl by mít hluboké znalosti o rozpoznávání talentu a umět trénink přizpůsobit v maximální míře věkovým zvláštnostem. Výkonnostní sport vyžaduje spíše trenéra – organizátora. Musí obsáhnout nejen vlastní proces z hlediska obsahu, zatěžování atd., ale účastní se také při zajišťování podmínek pro trénink i pro účast v soutěžích. Nejvyšší výkonnostní úroveň sportu vyžaduje trenéra – specialistu. Jsou zde vysoké nároky na odbornou

kvalifikaci ve všech směrech. Výhodou jsou tvůrčí schopnosti, smysl pro kolektivní spolupráci (vedení realizačních týmů). Mimořádné nároky jsou kladeny na psychologickou stránku činnosti, přístup a řízení sportovců (Dovalil, 2002).

Zásadní otázky trenéra (Perič, 2004)

1. Chtěl bych, aby se děti tréninkem co možná nejlépe rozvíjely, nebo trénuji proto, abych uspokojil především svoje osobní ambice?
2. Pokud by se o mně psalo v novinách, chtěl bych být nazván trenérem vítězícím, trenérem, který výborně připravil svoje svěřence nebo trenérem, kvůli kterému děti milují sport?
3. Co je pro mě v tréninku dětí nejdůležitější?
4. Je jediným měřítkem kvality práce trenéra úspěch?

2.7.2 Řídící činnost trenéra

Dle Dobrého (1986) řídící činnost trenéra představuje jednotu tří procesů:

- *rozhodování,*
- *ovlivňování,*
- *kontroly.*

Jádrem *rozhodování* je výběr optimální varianty dalšího postupu hráče a družstva z určitého počtu možných variant.

Trenér se rozhoduje:

a) před tréninkovým cyklem, tréninkovou jednotkou, utkáním,
b) při realizaci tréninkového procesu, v průběhu utkání,
c) po skončení tréninkové jednotky nebo utkání.

Rozhodovací proces před tréninkovým procesem nebo utkáním má charakter plánování. Před zahájením nového ročního cyklu hodnotí trenér dosažené výsledky, tréninkový proces v minulé sezóně a připravuje si plán na příští sezónu. Vychází z termínového kalendáře soutěží, podřizuje mu hrubé plánování cyklů do zahájení soutěže a při jejím průběhu. Zvažuje proporce nácviku, herního a kondičního tréninku.

Procesem *ovlivňování* dochází k postupné přeměně vůle v konkrétní jednání hráčů. Ovlivňovací proces spočívá:

- v bezprostředním ovlivňování hráče a družstva trenérem,
- v sebeovlivňování trenéra na základě připomínek hráčů, analýzy výsledků, přípravy apod. Důsledkem může být změněná kvalita rozhodování a dalšího ovlivňování,
- v bezprostředním ovlivňování trenéra hráčem, sdělujícím např. své pocity,
- v sebeovlivňování hráče, projevující se např. změnou názoru na způsob přípravy, uznáním chyby,
- ve vzájemném ovlivňování hráčů,
- v ovlivňování hráče jinou osobou, která je v jiném vztahu k hráči (např. předsedou oddílu, klubu).

Obecně uznávaným přirozeným vlivem, zbaveným prvků donucování, je autorita založená na vědění, zkušenostech, postavení, příkladu a činu. Je to projev vztahu sportovce k trenérovi. Jádrem ovlivňování je tréninkové a výkonové motivování hráčů, tj. působení na hráče zvnějšku tak, aby v jejich vědomí vznikaly vnitřní pohnutky k žádoucímu jednání.

Kontrolou zjišťuje trenér skutečný vývoj a stav, srovnává jej s plánem a představami a vyvozuje závěry pro další rozhodování. Podmínkou kontroly je evidence.
Rozhodování, ovlivňování a kontrola se neustále prolínají.

Řízení tréninkové jednotky

V průběhu tréninkové jednotky zjišťuje trenér průběžně odchylky od plánu, a buď je odstraňuje, nebo operativně rozhoduje o změně např. herního cvičení, průpravné hry. Dotváří a reguluje průběh tréninkové jednotky. V řídící činnosti využívá nejčastěji instrukcí, korekcí, zpětných informací a pozorování.
Instrukce je forma chování vztahující se k nové činnosti. Zaměřuje se na slovní popis a ukázku nové činnosti a pobízení hráčů. Upozorňuje na kritická místa, je nápovědou i slovní dopomocí k činnosti. Měla by obsahovat co nejmenší počet slov přesně vyjadřujících konkrétní činnost. Je podmíněna vědomostmi trenéra a jeho slovní zásobou. Příklady: „Protáhni paži“, „Uvolni zápěstí“, „Po chycení míče se zastav a proveď obrátku vpřed“.
Korekce by měla být kladná, tj. měla by naznačovat, co se má opravit. Je rozdíl mezi korekčním výrokem „Nepředkláněj se“ (zákaz, ze kterého přesně a jednoznačně

nevyplývá, co se má opravit) a „Drž trup zpříma“ (korekční výraz pozitivní, nikoho nenechává na pochybách, co se má udělat). Nedostatek vhodných korekcí může negativně ovlivňovat rozvoj výkonnosti, motivování hráče.

Zpětná informace je forma chování vztahující se k průběhu nebo výsledku vykonané činnosti, může posilovat a zpevňovat osvojené činnosti. V podobě negativních výroků nemá příliš velkou didaktickou nebo výchovnou hodnotu. Pro trenéra je obtížnější, ale pro hráče cennější chválit to, co bylo dobře provedeno. Příklady zpětné informace: „Paže byla málo napnutá“, „Ten výskok byl skvělý“.

Pozorování je forma chování zaměřená na kontrolu nebo diagnózu činnosti. Vyžaduje hodně vědomostí o tom, odkud a z jakého úhlu pozorovat detaily pohybu, jak zjednodušovat pohyb, jak sledovat pohybové vztahy, rozsah pohybu atd. Trenér začátečníků si může klást při pozorování např. tyto otázky: Sleduje hráč při chytání míče do posledního okamžiku míč? Chytá míč do natažených paží? Drží míč v prstech? Způsobilost slovně vyjádřit to, co jsme pozorováním zjistili, značně ovlivňuje kvalitu naší činnosti (Dobrý, 1986).

2.7.3 Příprava na vedení tréninkové jednotky

Abychom v tréninku vytvořili optimální podmínky pro osvojování basketbalových herních činností a mechanismů senzomotorických, intelektuálních a sociálně interakčních dovedností, spočívajících v jejich základě a podmiňujících jejich úroveň, musíme věnovat značnou pozornost detailní plánovité přípravě a racionálnímu vedení každé tréninkové jednotky. Účinnost závisí na volbě vhodného učiva, stanovení dílčích didaktických cílů a volbě organizačních forem učební činnosti hráčů, na dodržování základních didaktických a tréninkových principů, na plánování vnějšího zatížení volbě odpovídající tréninkové metody a na chování trenéra, tj. na stylu řízení celého tréninkového procesu a vytvoření optimálního psychosociálního klimatu v tréninku (Velenský E., 1976).

2.8 Problematika současného mládežnického basketbalu

Nelze příliš pochybovat o tom, že basketbal je jednou z nejvíce rozšířených sportovních her na světě a možná se jedná o nejvíce rozšířenou tělovýchovnou činnost na Zemi. Tato velká obliba basketbalu (ať je to dáno ekonomickými faktory, či nespornou dynamikou hry, která se neustále s dobou mění) je velmi zavazující a měli bychom k

tomu přistupovat se vší vážností. Zejména s dostatečnou odborností při výuce nových talentů a tím vyvstává řada otázek, jak vyučovat basketbal, resp. jak vytvářet podmínky pro jeho učení (Bambas, 2011).

Současně s určením kritéria dovedností, které vyplývá z pojetí elitního basketbalu, a které se stává (mělo by se stát) průvodním impulsem pro výběr učiva i didaktických postupů, nesmíme v procesu sportovního tréninku mládeže zapomínat na její věková, vývojová (růstová) a výkonová specifika. Tato specifika nelze z pedagogického hlediska, tj. z hlediska vzdělávání i výchovy, nerespektovat. Pokud se tak děje, může v didaktické a apercepční interakci docházet k považlivě negativním situacím. Vznikají především tam, kde stanovené cíle předbíhají schopnostem hráčů. V praxi jde o případy urychlování výkonnosti se zdůrazňováním výsledků v soutěžích, o málo variabilní aplikaci zátěžových činností, automatické přejímání metod a způsobů zatěžování z tréninkového procesu dospělých apod. (Velenský, 2008).

V některých evropských státech a dokonce v takové basketbalové velmoci jako je Španělsko, nechávají děti hrát. Výsledky v soutěžích dětských kategorií tam vůbec nejsou směrodatné. Proto se utkání mohou uskutečňovat v klidu a v duchu toho, co se jaksi předpokládá u hráčů či hráček začátečnické, resp. mírně pokročilé výkonové úrovně. Pravidla samozřejmě platí, ale vůči jejich porušování je nastaveno kritérium mezi vysokým stupněm tolerance a zcela zásadních pochybení. Mezi taková pochybení se počítá i např. odstupovaná osobní obrana. Zónová obrana se nepoužívá. Považuje se za nemorální a navíc nevhodná z hlediska učebního procesu. Nikdo se nerozčiluje nad tím, že děti běhají v autu, že dělají kroky, že si sem tam při driblingu pomůžou oběma rukama … Utkání v soutěžích a tréninkový proces jsou pokládány za samozřejmou součást dlouhodobého vývoje mladých basketbalistů.

Naopak v zemích, kde převládají přístupy zvýrazňující výkonnost a výsledky v soutěžích hned od samého počátku ontogeneze herního výkonu, je situace jiná. Iluze trenérů o bezchybných výkonech svěřenců a očekávání satisfakce za hmatatelné úspěchy (v kategoriích minižáků a žáků přinejmenším zarážející), vítězí nad zdravým rozumem.

(http://24vterin.cz/tema/detail.php?id=2)

Sergio Scariolo se domnívá, že je velmi důležité si uvědomit, aby při trénování dětí a mládeže byl kladen důraz na správné využití času, protože tréninkové hodiny jsou

limitované. To znamená, že volba podstatných aspektů hry, které chceme zařadit do tréninku, musí vyhrát nad méně podstatnými prvky.
(http://24vterin.cz/clanky/detail.php?id=27)

Současným trendem je stále více rozmáhána hra 3/3 (3 proti 3) na jeden koš. Tato modifikace zvyšuje zábavnost basketbalové praxe a je dnes doporučována pro 6 – 12leté děti na celém světě. Děti se zlepší v basketbalových dovednostech a to především z těchto důvodů:

- hráči se dotknou častěji míče,
- více prostoru k provádění vlastní činnosti,
- dítě se učí hře,
- hra bez „presingu“ a zónové obrany.

(http://www.breakthroughbasketball.com/blog/index.php/could-3-on-3-basketball-be-the-best-for-youth-players/)

3 CÍLE PRÁCE, ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY

3.1 Cíle práce

Cílem práce je hodnocení jednotlivých tréninkových procesů v basketbalu chlapců kategorie U14 BC Benešov a získání uceleného pohledu na oblíbenost tréninkových procesů. Z jednotlivých hodnocení tréninkových jednotek vypočteme aritmetický průměr a tabelárně vyhodnotíme výsledky.

3.2 Úkoly práce

Pro ověření hypotéz a splnění cílů práce byly stanoveny jednotlivé úkoly:

1. Přesné vymezení daného problému a s ním souvisejících informací pomocí odborné literatury,
2. Sestavení jednotlivých tréninkových procesů pro kategorii U14,
3. Aplikace jednotlivých tréninkových procesů na hráčích kategorie U14 a následné hodnocení tréninkové jednotky od této kategorie,
4. Vyhodnocení a porovnání výsledků oblíbenosti tréninkového procesu pro kategorii U14.

3.3 Hypotézy

Pro práci jsme zvolili tyto hypotézy:

1. Lze předpokládat, že herní trénink se v oblíbenosti tréninkového procesu umístí na předních pozicích,
2. Předpokládám, že prolínání tréninkových procesů během tréninkové jednotky bude pro hráče zábavnější a tudíž se umístí též na předních pozicích.

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Použité metody

Termín metoda pochází z řeckého slova methodos, přeloženo jako „cesta“, cesta za něčím nebo postup. Metoda představuje komplex různých postupů a praktických operací, které umožňují získání vědeckých poznatků (Ochrana, 2009).

V této práci využijeme kvantitativní typ výzkumu. Kvantitativní výzkum pracuje s číselnými údaji, při kterém se zjišťuje určité množství, rozsah nebo frekvence výskytu jevů, resp. jejich stupeň. Číselné údaje lze matematicky zpracovávat, buď je můžeme sčítat, vypočítat jejich průměr, vyjádřit je v procentech nebo použít další metody matematické statistiky (Gavora, 2010).

4.2 Způsob zpracování dat

Získaná data byla podrobena kvantitativní analýze a syntéze. Analýzu Hendl (2005) popisuje jako metodu, která rozděluje celky na komponenty a zkoumání těchto komponent, jak fungují jako samostatné prvky a jaké jsou mezi nimi vztahy. Syntézu autor naopak charakterizuje procesem opačným, tzn. spojením či složením částí do celku.

Po zpracování veškerých informací aplikujeme metodu komparativní neboli metodu porovnávání podobnosti. Důležitou součástí práce je také statistické zpracování výsledků pomocí statistických metod. Interpretace těchto dat byla realizována pomocí tabulek a grafů. Po následném vyhodnocení mohou být tyto materiály použity jako pomůcka pro basketbalové trenéry.

4.3 Charakteristika šetřené skupiny

Výzkumným souborem pro tuto bakalářskou práci jsou hráči basketbalového klubu Benešov. Jedná se o mladší žáky kategorie U14, tzn. ročník 1998 a mladší. Tréninkový proces byl uskutečněn v tělocvičně ZŠ Dukelská nebo ZŠ Karlov a byl hodnocen vždy 10 ti hráči.

4.4 Sledované období

Výzkum byl prováděn na mladších žácích kategorie U14 basketbalového klubu Benešov. Celková doba výzkumu trvala 3 týdny. Každý týden se uskutečnily 2 tréninkové jednotky. Výzkum trval od 4. 6. 2012 do 22. 6. 2012.

4.5 Organizace výzkumu

Výzkumu se zúčastnili 2 examinátoři, kdy autorka práce vedla tréninkovou jednotku a asistent, který pomáhal s organizací tréninku. Každá tréninková jednotka byla zaměřena na určitý tréninkový proces – nácvik (N), herní trénink (HT), kondiční trénink (KT), N + HT, N + KT, HT + KT. Po odtrénované jednotce 10 probandů anonymně ohodnotilo trénink. První hodnocení probíhalo po prvních dvou odtrénovaných jednotkách, další hodnocení vždy ihned po tréninku.

4.6 Záznam, zpracování a vyhodnocování

Pro zhodnocení tréninkové jednotky byl hráčům podán k vyplnění dotazník, kde měli hráči odpovídající známkou ohodnotit tréninkový proces (viz tabulka č. 3). Bylo možné hodnotit známkou i mezi příslušnými hodnotami, tzn. 1-2, 2-3, 3-4, 4-5. Po elektronizaci záznamů byla data zpracována tabelačně a graficky.

Tabulka č. 3: Výsledkový dotazník pro zhodnocení tréninku (ukázka):

Oznámkuj dnešní trénink
1 = líbil
2 = docela líbil
3 = průměrný
4 = nelíbil
5 = bylo to hrozné

5 VÝSLEDKOVÁ ČÁST

5.1 Tréninková jednotka (dále TJ) se zaměřením na nácvik

Obsah:

- průpravná cvičení 1. typu = PC1,
- průpravná cvičení 2. typu = PC2.

PC1 – Realizace činnosti v relativně stálých podmínkách a bez soupeře (umožňuje žákům plně se koncentrovat na způsob provedení zadané činnosti),

PC2 – Realizace činnosti v náhodně proměnlivých podmínkách a bez soupeře (způsob provedení činnosti žáků se mění vlivem distribuce jejich pozornosti na několik podnětů).

datum konání: 4. 6. 2012

1) Trojice – přeběhy se zabíháním a následným zakončením (vánočka).
2) Strečink.
3) Trojice – dva hráči s míčem na koncových čárách, třetí hráč uprostřed

- 7 přeběhů (zakončení dvojtaktem),
- 7 přeběhů (zakončení z pozice).

4) Dvojice – dribling, 1 hráč dribling na místě, 2. hráč mu ukazuje čísla 1-10,

- dva míče, 1 hráč provádí dribling současně dvěma míči, druhý ukazuje

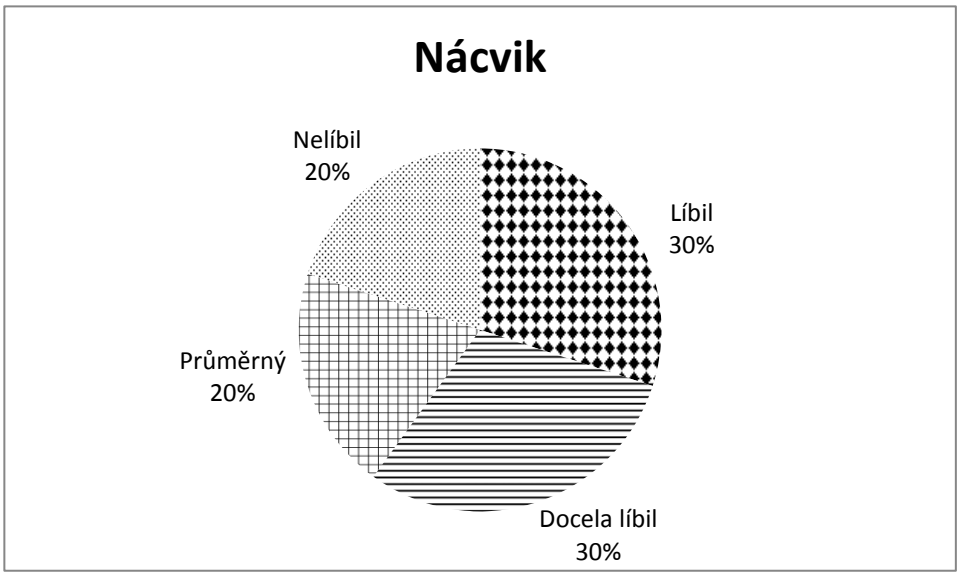
- každý míč, jeden hráč střídá polohy těla (leh, sed, klek), druhý hráč opakuje.

5) Dvojice z koncové čáry na pokyn trenéra současně vybíhají vpřed, míč položen na rozích vymezeného území, míč zvednou, zahájí dribling a sprintem dvojtakt do koše.
6) 2 zástupy v rozích hřiště, každý míč hráč vypustí míč před sebe a po zemi tak, aby ho v plné rychlosti dostihl za středovou čárou, v běhu ho oběma rukama sbírá ze země a okamžitě zahajuje dribling a následným dvojtaktem zakončuje na koš.
7) Hráči s míčem ve dvou rozích hřiště – u mety vždy provádíme změnu směru, zakončení dvojtaktem.

8) Dvojice – střelba na koš, druhý hráč doskakuje, je-li střelba neúspěšná, doskakující hráč střílí z místa, kde míč doskočil, teprve poté, až je úspěšný, přihrává spoluhráči.
9) Celý tým provádí obranný pohyb kolem středového kruhu, na písknutí se každý hráč snaží sebrat jeden míč ze středu kruhu, kde je o jeden míč méně, než je hráčů. Kdo nechytí míč, vypadává. Hráči běží driblingem ke koši a zakončují. Vždy se odebere jeden míč.
10) Dvojice – střelba s odběhem na půlku. Po přihrávce naznačení střelby, únik pravá/levá ruka a následný dvojtakt.
11) Ball-handling.
12) Strečink.

Tabulka č. 4: Hodnocení tréninkové jednotky se zaměřením na nácvik.

Možnosti hodnocení	**Udělené známky**
1 = líbil	1, 1, 1
2 = docela líbil	2, 2, 2
3 = průměrný	3, 3
4 = nelíbil	4, 4
5 = bylo to hrozné	-
Celkem	23: 10 = **2,3**



Graf č. 1: Hodnocení tréninkové jednotky se zaměřením na nácvik v %.

5.2 TJ se zaměřením na kondiční trénink

Obsah:

- průpravná cvičení 1. typu = PC1,
- průpravná cvičení 2. typu = PC2,
- nespecifické činnosti – Nespecifická kondiční příprava je od obsahu i struktury dané specializace vzdálená. Celkově pomáhá k rozvoji sportovce. Zaměřuje se na rozvoj svalstva, podporu srdečního, oběhového a dýchacího systému, rozvoj koordinace. Význam těchto cvičení je mnohostranný a mají také roli zdravotní a kompenzační (Dovalil, 2002).

  Velenský (1999) charakterizuje nespecifické činnosti jako činnosti, které v relativních závislostech nemají s basketbalem nic společného, ale v tréninkovém procesu se nutně vyskytují. Například u začátečníků a u hráčů mírně pokročilých tvoří podstatnou náplň všestranné pohybové přípravy, u starších hráčů a dospělých se jimi převážně realizuje kondiční trénink.

datum konání: 6. 6. 2012

1) Atletická abeceda – liftink, skipink, zakopávání, odrazy.
2) Strečink – dle vybraného hráče.
3) Úhlopříčky – po zadní čáře vyklusávat, úhlopříčka sprint, 4 kolečka.
4) Dvojice – jeden z dvojice má u sebe dvě mety různých barev, podle toho jakou barvu zdvihne, tak druhý z dvojice musí vyrazit sprintem ke stejné barvě mety, která leží na zemi, zpět se vrací v obranném pohybu.
5) Dvojice na zadní čáru - výběh s postupným zvyšováním rychlosti u vyznačené mety,
   - start zády do tělocvičny – na znamení výběh sprintem k metě,
   - start ze sedu – na znamení výběh sprintem k metě,
   - start z lehu na zádech – sprint k metě.
6) Přihrávky ve dvojici – s medicinbalem 3x 20.
7) Překážková dráha - kotoul vpřed/vzad,
   - výběh sprintem na půlku,
   - 5x přihrávka medicinbalem,
   - přeskoky přes lavičku snožmo,

- 4x „angličák“ s medicinbalem,
- sprint za zadní čáru.

8) výběhy do schodů – po jednom, po dvou, snožmo, L/P, 3x4 kola.
9) 2 kolečka vyklusat.
10) Strečink.

Tabulka č. 5: Hodnocení tréninkové jednotky se zaměřením na kondiční trénink.

Možnosti hodnocení	**Udělené známky**
1 = líbil	1,1,1
2 = docela líbil	2, 2, 2
3 = průměrný	3, 3, 3-4
4 = nelíbil	4
5 = bylo to hrozné	-
Celkem	22,5: 10 = **2,25**

5.3 TJ se zaměřením na herní trénink

Obsah:

- herní cvičení 1. typu = HC1,
- herní cvičení 2. typu = HC2,
- průpravné hry = PH.

HC1 – Realizace činnosti v relativně stálých podmínkách a se soupeřem, přičemž stálost podmínek lze zaručit limitovaným – záměrně omezeným výkonem (činnosti) jednoho ze soupeřů nebo limitovaným výkonem obou soupeřů (umožňuje žákům plně se koncentrovat na způsob provedení se současnou adaptací na přítomnost soupeře).

HC2 – Realizace činnosti v proměnlivých podmínkách a se soupeřem, tj. cvičení charakterizovaná jednak řešením situací tak, jak se mohou objevit v utkání, jednak přesným stanovením zahájení a ukončení jednoho provedení (umožňuje žákům aktivní a opakovanou participaci na výkonu činnosti v požadavcích distribuce pozornosti na podněty navazující na skutečný herní děj, který je však – v případě dané MOF-limitován nárokem přesného zahájení i ukončení jednoho provedení).

PH – Realizace činností v podmínkách souvislého a proměnlivého herního děje s plně aktivním výkonem soupeřů, určených pravidel a počítání bodů (umožňuje žákům

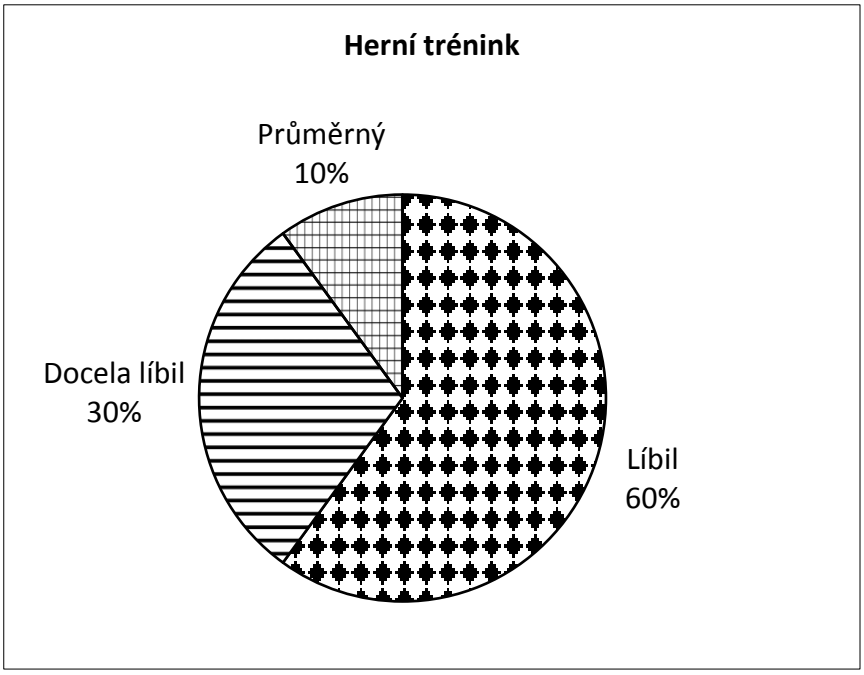
participaci na herním výkonu v podmínkách realizace basketbalu podle upravených pravidel a podle učebních požadavků.

datum konání: 11. 6. 2012

1) Jeden proti všem – opakované doskakování a střelba na jeden koš ve skupině tří až čtyř hráčů. Hráč, který míč doskočí, nesmí použít dribling. Ostatní se mu v tom snaží zabránit. Začátek cvičení – trenér hodí na koš. Na body. Do 10 ti bodů (5 košů).
2) Strečink.
3) Dvojice – za koncovou čárou. Trenér nahazuje míč směrem ke středovému kruhu. Hráči se snaží získat míč a následně zakončit. Hráč, který míč nezískal, se snaží zabránit soupeři ve střelbě.
4) Trojice – mají jeden míč, dvojice hráčů si přihrává na určenou vzdálenost, třetí mezi nimi je obránce. Obránce kryje útočníka a snaží se mu zabránit v přihrávce. Pokud obránce získá míč, vystřídá se s hráčem, který udělal chybu. Přihrávající hráči čekají na písknutí trenéra, až poté mohou přihrávat.
5) 1 na 1 – dvojice, s jedním míčem ke koši, zahájení hry 1 proti 1. Pokud útočník dá koš, posouvá se k dalšímu koši, v opačném případě se posouvá obránce, koš = 1 bod, hra do 6 ti bodů.
6) Dvojice – jeden míč, postavení ve dvou rozích hřiště, útočník se postaví vně postranní čáry, obránce zaujme obranný postoj čelem k útočníkovi. Útočník dribluje a střídá rychlost pohybu, vrací se zpět. Obránce se snaží o přesnou imitaci pohybu.
7) Viz cvičení 5, ale přidáme možnost obránce vypíchnout útočníkovi míč.
8) Dvojice – 1 míč, u středové čáry, následuje přihrávka trenérovi, který stojí uprostřed kruhu, útočník se snaží uvolnit, obránce se snaží zabránit v přihrávce od trenéra, po zpětné přihrávce útočníkovi následuje hra 1 na 1.
9) Dvojice – střelba, doskakující hráč po přihrávce vždy vybíhá proti střílejícímu hráči a snaží se blokovat jeho střelu.
10) Průpravná hra „boj o míč“. Na určené ploše hřiště si útočníci počítají úspěšné přihrávky. Nesmějí driblovat. Obránci se snaží o velmi aktivní krytí.
11) Hra 3 na 3 – než začnou útočníci hrát na koš, musí každý hráč dostat přihrávku.
12) Závěrečné protažení.

Tabulka č. 6: Hodnocení tréninkové jednotky se zaměřením na herní trénink

Možnosti hodnocení	Udělené známky
1 = líbil	1, 1, 1, 1, 1, 1
2 = docela líbil	2, 2, 2
3 = průměrný	3
4 = nelíbil	-
5 = bylo to hrozné	-
Celkem	15: 10 = **1,5**



Graf č. 2: Hodnocení tréninkové jednotky se zaměřením na herní trénink.

5.4 TJ se zaměřením na nácvik a kondiční trénink

Obsah:

PC1, PC2, nespecifické činnosti

datum konání: 13. 6. 2012

1) Hráči mají míč, jsou jednotlivě po celé ploše hřiště, zaujmou správný postoj v provedení určenou rukou a soustřeďují se na techniku driblingu. Po určité době změní postoj a údery o zem zkoušejí opačnou rukou.
2) Hráči při úpravách postoje zkouší střídat ruce po úderech míče pod nohama, za tělem, v podřepu za lýtky, před tělem.
3) Strečink.
4) Speciální odrazová cvičení (opakované „kotníkové“ odrazy, snožné odrazy z podřepu kolmo vzhůru, odrazy z obou nohou a s dosahem oběma rukama co nejvýš – např. na síťku koše nebo na desku, odrazy z obou nohou a s dosahem oběma rukama co nejvýš po krátkém a rychlém běhu a po zastavení – např. od čáry trestného hodu směrem ke koši apod.).
5) Hráč s míčem stojí zhruba metr před čárou trestného hodu čelem ke koši a poněkud stranou od přímého směru k obroučce. Spodním obloukem a odhodem míče z obou rukou si nahodí míč na desku, vyběhne za ním a po odrazu z obou nohou razantně chytí míč do obou rukou. Doskočí do stabilního postoje s pevným držením míče u vnějšího boku či ramene.
6) Stejné cvičení, ale hráč se po chycení míče a dopadu oběma nohama na zem okamžitě odráží z obou nohou a střílí na koš. Musí dát koš! To připouští opakované doskakování i opakovanou střelbu.
7) „Sprintérské rovinky“ (např. od koncové čáry ke středové) z různých startovních poloh.
8) Na vyznačeném prostoru („zahrádce“) jsou náhodně rozmístěny 4 sady různobarevných kloboučků („květin“) – např. 4 černé, 4 modré, 4 zelené a 4 červené. Zároveň je vyznačen vchod a východ z daného prostoru. Hráč je připraven ve vchodu a startuje na pokyn trenéra, který volá vybranou barvu. Úkolem hráče je sprintovat co nejrychleji postupně ke všem kloboučkům zvolené barvy, vždy se dotknout oběma rukama kloboučku („utrhnout květinu“) a vyběhnout z vyznačeného prostoru východem.
9) Hráč stojí uprostřed vymezeného území, rohy vymezeného území jsou označeny 4 různobarevnými kloboučky (např. černý, modrý, zelený a červený). Trenér náhodně volá různé barvy. Hráč sprintuje co nejrychleji ke kloboučku zvolené barvy a obranným pohybem se vrací zpět do výchozího postavení. Jakmile je hráč zpět uprostřed vymezeného území, volá trenér další barvu.

10) Hráči střílejí na koš a po střele běží co nejrychleji mezi metami, aby včas zaujali pozici pro doskočení. Doskakují svojí střelu. Při neúspěšné střele znovu doskakují, dokud nezakončí košem. Poté se znovu zařazují na konec zástupu.
11) Závěrečné protažení.

Tabulka č. 7: Hodnocení tréninkové jednotky se zaměřením na nácvik a kondiční trénink.

Možnosti hodnocení	Udělené známky
1 = líbil	1, 1
2 = docela líbil	2, 2, 2, 2, 2
3 = průměrný	3, 3-4
4 = nelíbil	4
5 = bylo to hrozné	-
Celkem	22,5: 10 = **2,25**

5.5 TJ se zaměřením na nácvik a herní trénink

Obsah:

PC1, PC2, HC1, HC2

datum konání: 18. 6. 2012

1) Rozdělení na 2 družstva – hra 5 proti 5 na celé hřiště, podmínkou je, že se nesmí driblovat, hra do 10 ti bodů.
2) Strečink.
3) 4 zástupy v rozích hřiště – první hráč nemá míč, ostatní s míčem, na písknutí hráč bez míče vybíhá sprintem ke koši přes celé hřiště, hráč z druhého zástupu přihrává běžícímu hráči, který zakončuje dvojtaktem. Hráč, který přihrával, vybíhá sprintem na druhou stranu hřiště, kde zakončuje též dvojtaktem.
4) Viz cvičení 2., ale zakončení z jumpu mimo vymezené území.
5) Hráči s míčem stojí ve dvou řadách za koncovou čárou a na pokyn trenéra vybíhají a zahajují dribling z polovysokého startu co možná nejrychleji vpřed, ve sprintu se snaží

levou/pravou rukou tečovat čáru trestného hodu (či její pomyslné prodloužení) a středovou čáru.

6) Hráči s míčem stojí v řadě za koncovou čárou, na pokyn trenéra zahajují dribling a u každé mety provádí změnu směru prohozením před tělem.
7) Viz cvičení 5. s přidáním zakončení dvojtaktem na koš.
8) Dvojice – střelba na koš mimo vymezené území s následným odběhem na půlící čáru, jeden z dvojice střílí, druhý doskakuje a přihrává, 7 střel.
9) 3 týmy po 3 hráčích – hra 3 na 3 na 2 koše, pokud družstvo vstřelí koš, střídá ho družstvo, které odpočívalo a útočí na družstvo, které je připravené v obraně.
10) Trojice – jeden míč, stojí na koncové čáře, v obraně je postavená dvojice, která se snaží ubránit útočící trojici, hráč, který vystřelil, poté brání dvojici, která útočí na druhý koš.
11) Střelba trestných hodů – trojice, s odběhem na půlící čáru před střelbou.
12) Závěrečné protažení.

Tabulka č. 8: Hodnocení tréninkové jednotky se zaměřením na nácvik a herní trénink.

Možnosti hodnocení	**Udělené známky**
1 = líbil	1, 1, 1
2 = docela líbil	2, 2, 2, 2
3 = průměrný	3, 3, 3
4 = nelíbil	-
5 = bylo to hrozné	-
Celkem	20: 10 = **2,0**

5.6 TJ se zaměřením na kondiční a herní trénink

Obsah:

PC1, PC2, HC1, HC2, průpravné hry, nespecifické činnosti

datum konání: 20. 6. 2012

1) Hra na „babu“ – baba platí pouze na lýtko hráče, hřiště ohraničené kužely.
2) Hra na „babu“ – ve hře jsou 3 míče, baba nemůže na toho, kdo drží míč. Hráči si míč přihrávají.
3) Strečink.
4) Start na koncové čáře - sprint ke kuželu na trojku - ostrá změna směru k postranní čáře v obranném pohybu. Obranným pohybem přes šířku hřiště. Běh pozpátku. Lifting na konec zástupu. Varianty: z pravé a levé strany. Počet opakování: 6x do pravé strany a 6x do levé strany. Cíl: procvičení obranného postoje, rychlá reakce nohou při změně směru pohybu.
5) Útočníci stojí na libovolných místech, odkud dokážou vystřelit. Obránci stojí za sebou uprostřed vymezeného území v těsné blízkosti za sebou. Obránci mají čísla od jedné do tří, které jim určí trenér. V tomto případě má obránce nejblíže čáře trestného hodu číslo jedna, hráč za ním dva a obránce nejblíže ke koši má číslo tři. Cvičení začíná přihrávkou trenéra kterémukoli z útočníků. Ve chvíli přihrávky trenér navíc křičí číslo od jedné do tří. V našem případě je to číslo dva. Tím dává obráncům pokyn, který z nich má jít bránit hráče s míčem. Další dva se musí domluvit, jakým způsobem si rozeberou dva zbývající hráče. Ve chvíli, kdy útočník obdrží míč, střílí na koš a všichni tři obránci mají za úkol odstavit útočníky od koše tak, aby míč spadl na zem a žádný z útočníků ho nezískal. Cvičení lze obměňovat – obránci mohou mít za úkol hráče odstavit braním na záda, či „box outem“.
6) Cvičení je zaměřeno na obranný postoj a pohyb v tomto postoji. Cvičení je prováděno na celém hřišti. Trenér stojí u postraní čáry cca ve středu hřiště. Hráči se postaví čelem k němu a rozmístí se po celé délce hřiště. Na písknutí jdou do obranného postoje, trenér ukazuje rukou, do jaké strany se hráči budou pohybovat, případně pohyb dopředu/dozadu. Hráči musí co nejrychleji reagovat na změny směru. Možnost přidaných prvků - haki, leh na zem a co nejrychlejší návrat do obranného postoje, rychlé změny směru, sprint k boční čáře a co nejrychlejší návrat zpět do obranného postoje,

pohyb dopředu sprintem, atd. U nejmladších kategorií dbát na správný obranný postoj a správný obranný pohyb-nekřížit nohy, neskákat, práce rukou, atd.

7) Útok 3 na 2 a zpět 2 na 1, kdy 2 bránící hráči po získání míče útočí na druhý koš. Hráč, který zakončoval ve trojici (popřípadě ztratil míč) se stává obráncem a snaží se ubránit dvojici. Dva hráči, kteří zůstali z trojice, čekají, a brání další trojici, která na ně útočí.
8) Vytlačování z kruhu - např. 4 hráči v kruhu s míčem – snaha vytlačit soupeře z kruhu, všichni proti všem, hráči se musejí orientovat a být připraveni na kontakt z jakékoliv strany (možno zpestřit – např. každý hráč má 3 životy, za každé vystoupení z kruhu nebo dotyk palubovky jinou částí těla než chodidly o život méně apod.).
9) Tři obránci zaujmou obranný postoj a na pokyn zahájí obranný pohyb uvnitř vymezeného území. Trenér si vybere jednoho ze tří útočníků a tomu přihraje míč. To je pokyn pro zahájení hry 3-3. Útočníci jsou omezeni tím, že musí dát ještě jednu přihrávku mezi sebou a až potom mohou atakovat koš. Tento čas by měl stačit obráncům, aby zaujali správné obranné postavení. Cvičení je obtížné na správné nabírání útočníků, komunikaci mezi obránci, výpomoc v obraně a případné rotace v obraně. To už však záleží na vašem obranném systému.
10) Pyramidový běh.
11) Závěrečné protažení.

Tabulka č. 9: Hodnocení tréninkové jednotky se zaměřením na kondiční a herní trénink.

Možnosti hodnocení	**Udělené známky**
1 = líbil	1, 1, 1-2, 1
2 = docela líbil	2, 2, 2-3, 2
3 = průměrný	3, 3
4 = nelíbil	-
5 = bylo to hrozné	-
Celkem	19: 10 = **1,9**

5.7 Vyhodnocení tréninkových procesů

Tabulka č. 10: Vyhodnocení tréninkových procesů

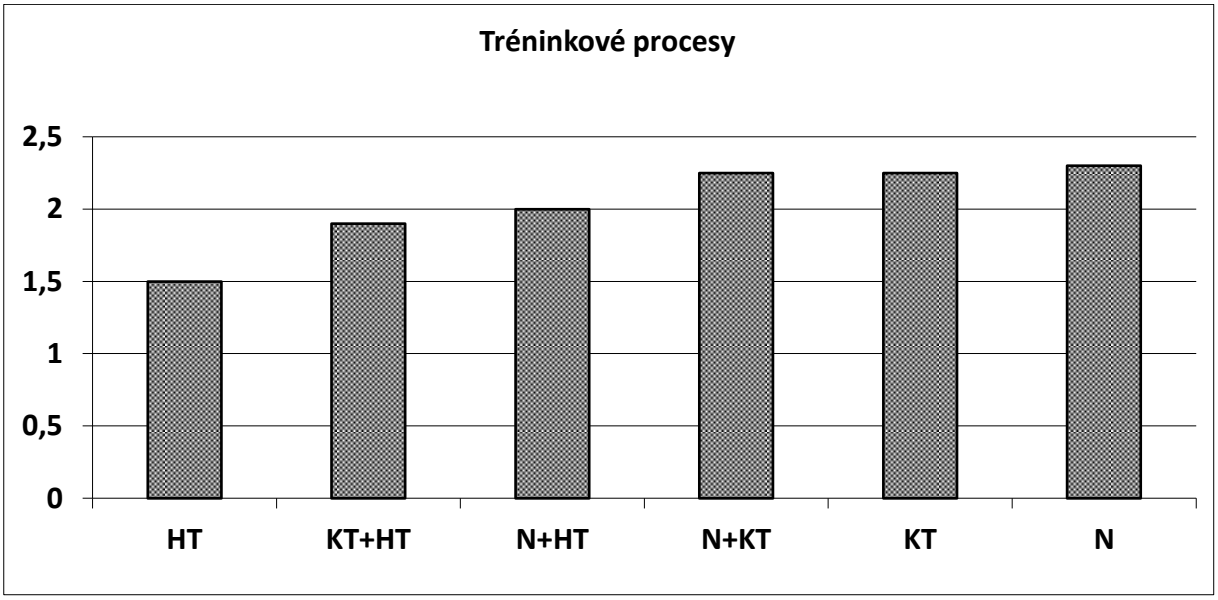
	NÁCVIK (N)	HERNÍ TRÉNINK (HT)	KONDIČNÍ TRÉNINK (KT)
N	3, 1, 3, 2, 4, 1, 2, 4, 1, 2 **= 2,3**	2, 2, 3, 3, 1, 1, 2, 2, 1, 3 **= 2,0**	1, 2, 2, 4, 1, 2, 3, 2, 3-4, 2 **= 2,25**
HT	xxxxxxxx	3, 1, 2, 1, 1, 2, 2, 1, 1, 1 **= 1,5**	3, 1, 2, 2, 1, 1-2, 2-3, 3, 1, 2 **= 1,9**
KT	xxxxxxx	xxxxxxxx	2, 1, 1, 3, 4, 2, 3-4, 2, 3, 1 **= 2,25**

Tabulka č. 10 nám podává informace o hodnocení jednotlivých tréninkových procesů od žáků chlapecké kategorie U14. V tabulce jsou oznámkované jednotlivé tréninkové procesy a výslednou známkou je vypočítaný aritmetický průměr.

Tabulka č. 11*:* Výsledky hodnocení

Umístění	Tréninkový proces	Aritmetický průměr
1. místo	HT	1,5
2. místo	HT+KT	1,9
3. místo	HT+N	2,0
4. -5. místo	KT	2,25
4. - 5. místo	KT+N	2,25
6. místo	N	2,3

V tabulce č. 11 vidíme za sebou jdoucí tréninkové procesy podle vypočítaného aritmetického průměru. Lze tedy říci, že nejlépe ohodnoceným tréninkovým procesem se stal herní trénink (HT) s průměrnou známkou 1,5. Po něm následuje herní trénink v kombinaci s kondičním tréninkem (HT + KT) s průměrem 1,9. Na třetím místě skončil herní trénink v kombinaci s nácvikem (HT + N) se známkou 2,0. Známku 2,25 získal kondiční trénink a zároveň kondiční trénink s prolínáním prvků nácviku (KT + N). Na posledním místě, tudíž jako nejméně zábavný trénink, skončil samostatný nácvik (N) ohodnocen průměrnou známkou 2,3.



Graf č. 3: Vyhodnocení oblíbenosti tréninkových procesů

Na závěr si vše můžeme prohlédnout v grafu č. 3, kde máme zaznamenané jednotlivé tréninkové procesy (HT, HT + KT, KT, HT + N, KT + N, N), podle toho, jak byly kategorií U14 ohodnoceny. Z každé hodnocené tréninkové jednotky jsme vypočítali průměrnou známku. Graf je seřazen vzestupně od nejlépe hodnoceného tréninku po nejhorší.

6 DISKUSE

Cílem mé práce bylo sestavit a ohodnotit jednotlivé tréninkové procesy hráči basketbalu kategorie U14. Prvotní předpoklady, tedy stanovené hypotézy, můžeme na základě výsledků považovat za potvrzené. Detailně to znamená, že samostatný herní trénink se umístil na první pozici a prolínání herního tréninku s ostatními tréninkovými procesy obsadilo další tři příčky, z čehož vyplývá, že děti opravdu během tréninku potřebují a hlavně chtějí hrát.

Hypotéza č. 1, tedy vyhodnocení herního tréninku jako nejlépe hodnoceného tréninkového procesu, se potvrdilo následovně: Z deseti účastníků tréninku ohodnotilo šest hráčů herní trénink známkou 1, dva hráči známkou 2 a jeden hráč známkou 3. Průměrná známka tedy vyšla 1,5 a to je nejlepší výsledek ze všech hodnocených tréninkových jednotek. Z grafu č. 2 vyplývá, že se herní trénink líbil 60% účastníků, 30% hráčů se herní trénink docela líbil a 10% připadal trénink průměrný. Žádný hráč neohodnotil trénink známkou horší než 3. Dále si nelze nepovšimnout, že prolínání herního tréninku s ostatními tréninkovými procesy obsadilo 2. a 3. místo, z čehož můžeme usuzovat, že hráči této kategorie potřebují opravdu více prostoru na herní cvičení a průpravné hry. Proto bych ráda zmínila heslo, které můžeme vidět na stránkách mezinárodní basketbalové federace: „Let children have fun and enjoy“.

Lepší hodnocení tréninkové jednotky, kde dochází k prolínání tréninkových procesů, jako položené hypotézy č. 2, se potvrdilo částečně. Jak již bylo řečeno v hypotéze č. 1, prolínání herního tréninku s kondičním tréninkem a nácvikem obsadilo 2. a 3. místo. Prolínání nácviku s kondičním tréninkem a samostatný kondiční trénink dosáhly průměrné známky 2,25, což znamená, že obsadily 4. – 5. místo v hodnocení kategorií U14. Samotný nácvik vyšel jako nejhůře hodnocená jednotka. Lze tedy konstatovat, že prolínání jednotlivých tréninkových procesů bylo hodnoceno lépe, než tréninková jednotka zaměřená pouze na nácvik či kondiční trénink. Herní trénink se však umístil na prvním místě.

7 ZÁVĚR

V naší práci jsme se zabývali hodnocením tréninkové jednotky kategorií U14 v basketbalovém klubu v Benešově u Prahy. Základem našeho šetření se staly tréninkové procesy zaměřené na nácvik, herní trénink, kondiční trénink a prolínání těchto procesů. V průběhu šetření jsme sestavili tréninkové jednotky zaměřené na jednotlivé tréninkové procesy a nechali jsme hráče po odtrénované jednotce trénink ohodnotit.

Splněním cíle a úkolů práce a vyjádřením se k stanoveným hypotézám můžeme konstatovat, že:

- herní trénink se stal nejlépe hodnoceným tréninkovým procesem,
- samotný nácvik vyšel jako nejméně zábavná tréninková jednotka,
- během tréninku by se měly jednotlivé tréninkové procesy prolínat.

Tyto výsledky mohou pomoci nejen basketbalovým trenérům při organizaci tréninku a sestavování jednotlivých tréninkových procesů. Každý trenér, ať je to trenér mládežnických kategorií či dospělých, by se při sestavování tréninkové jednotky měl zamyslet nad tím, zda bude tento trénink pro hráče zajímavý, zábavný a samozřejmě i naplňující. Trenéři by měli požadovat od hráčů zpětnou vazbu a zhodnocení tréninku, neboť to pomůže do budoucnosti nejenom trenérům, ale zlepší to též vztahy mezi trenéry a hráči.

Tento výzkum by bylo do budoucna zajímavé porovnat například s hráči kategorie U14, kteří hrají vyšší soutěž než hráči BC Benešova, kteří hrají krajský přebor popřípadě porovnání s dívčími kategoriemi.

POUŽITÁ LITERATURA

ALTER, M. *Strečink.* Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-763-X.

BAMBAS, M. *Herní činnosti jednotlivce v tréninkových jednotkách basketbalové akademie 2006.* Praha, 2011. Bakalářská práce na FTVS UK. Vedoucí bakalářské práce Michael Velenský.

DOBRÝ, L. *Didaktika sportovních her.* Praha: SPN, 1988.

DOBRÝ, L. *Malá škola basketbalu.* Brno: Olympia, 1986.

DOBRÝ, L., SEMIGINOVSKÝ, B. *Sportovní hry. Výkon a trénink.* Praha: Olympia, 1988.

DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu.* Praha: Olympia 2002. ISBN 80-7033-760-5.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu.* Brno : Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

HENDL, J. *Kvantitativní výzkum.* Praha : Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

KALHOUS, Z., OBST, O. *Školní didaktika.* Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-253-X.

McCALLUM, J. *How to Motivace Your Athletes*. Aussie Sport Action., 1993.

MOJŽÍŠEK, L. *Vyučovací metody.* Praha: SPN, 1975.

OCHRANA, F. *Metodologie vědy. Úvod do problému.* Praha : Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1609-4.

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí.* Praha: Grada, 2004 ISBN 978-80-247-2643-4.

PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink.* Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.

SEMIGINOVSKÝ.,B. *Fyziologické základy biotechnologie řízené sportovní přípravy.* Praha: Olympia, 1986.

VELENSKÝ, E. a kol. *Košíková. Trénink, technika, taktika.* Praha: Olympia, 1976.

VELENSKÝ, M. *Basketbal. Herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika.* Praha: Grada publishing, 1999. ISBN 80-7169-834-2.

VELENSKÝ, M. *Basketbal. Základní program aplikace útočných a obranných činností.* Praha: Svoboda, 1998. ISBN 80-205-0553-9.

VELENSKÝ, M. *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež.* Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1480-9.

VELENSKÝ, M. a kol. *Průpravné hry.* Učební texty. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0970-3.

Jiné zdroje:

SCARIOLO, S. Rady pro trenéry mládeže.[online]. c 2012, [cit. 2012 – 10 – 27]. Dostupné z: http://24vterin.cz/clanky/detail.php?id=27.

VELENSKÝ, M. Trénink v basketbalu dětí a mládeže? Mějme trpělivost. [online]. c 2012, [cit. 2012 – 08 – 27].
Dostupné z: http://24vterin.cz/clanky/detail.php?id=7.

VELENSKÝ, M. Let children have fun and enjoy mini-basketbal. [online]. c 2012. [cit. 2012 – 11 – 01].
Dostupné z: http://24vterin.cz/tema/detail.php?id=2.

HAEFNER, J. Could 3 on 3 basketball be the best for youth players? [online]. c 2008. [cit. 2008 – 11 – 23].
Dostupné z: http://www.breakthroughbasketball.com/blog/index.php/could-3-on-3-basketball-be-the-best-for-youth-players/.