

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



**Výskyt, realizace a efektivita herních činností v tréninkovém  
procesu basketbalu mládeže**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

**PaedDr. Michal Velenský, Ph. D.**

Vypracovala:

**Tereza Bažantová**

Praha, 2011

## **PROHLÁŠENÍ**

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením PaedDr. M. Velenského Ph. D. a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis diplomanta

### 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:

---

## **PODĚKOVÁNÍ**

Chtěla bych poděkovat vedoucímu práce PaedDr. Michaelovi Velenskému Ph. D., trenérům Tomášovi Havlovcovi, Tomášovi Eisnerovi a hráčce Michaele Bažantové.

Děkuji.

## **ABSTRAKT**

**Název práce:** Výskyt, realizace a efektivita herních činností v tréninkovém procesu basketbalu mládeže.

**Cíle práce:** Zjistit, jak tréninkový proces za sledované období v sezóně ovlivňuje dovednosti sledované hráčky, zda naučené dovednosti přenáší do utkání.

**Metody:** Hlavní metodou je terénní pozorování hráčky v utkání a evidence činností v tréninkové jednotce. Dále pak analýza utkání.

**Výsledek:** Z výsledků lze získat možnost využití efektivních cvičení a trénovaných dovedností v tréninkové jednotce, které se nejlépe uplatňují v utkání.

**Klíčová slova:** tréninková jednotka, individuální herní výkon, utkání, herní efektivita

## **ABSTRACT**

**Title:** Occurrence, implementation and effectiveness of the training process sporting activities Youth Basketball.

**Objective:** Find out how the training process over the period in the season affects the skills player observed, that the skills learned transferred to the game.

**Methods:** The main method is observation player in the game and registration activities in the training session. Further analysis of the game.

**Results:** The results can be obtained from option exercises and effective use of trained skills in the training session, which is applied best in the match.

**Keywords:** training unit, individual game performance, game, game effectiveness

# **OBSAH**

<b>1. ÚVOD</b>	<b>8</b>
<b>2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA</b>	<b>9</b>
2.1 HISTORIE BASKETBALU	9
2.2 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE	9
2.3 HERNÍ KOMBINACE	10
2.3.1 Teorie a praxe herních kombinací	10
2.4 HERNÍ SYSTÉMY	11
2.4.1 Teorie a praxe herních systémů	11
2.5 TRÉNINKOVÝ PROCES	11
2.5.1 Didaktické technologie tréninkového procesu	12
2.5.2 Integrace utkání a tréninkového procesu	12
2.5.3 Jedinečnost tréninkového procesu	12
2.5.4 Funkce přesahující z tréninkového procesu do utkání	13
2.5.5 Jedinečnost utkání	13
2.5.6 Funkce přesahující z utkání do tréninkového procesu	14
2.5.7 Návuk nových herních dovedností	14
2.5.8 Metody strukturace herních činností související se vztahem celku a částí	15
2.5.9 Metody koncentrace a distribuce herních činností	15
2.5.10 Ovlivnění sportovního výkonu	16
2.5.11 Metodicko-organizační formy	18
2.5.12 Tréninková jednotka	18
2.5.13 Motorické učení	21
2.6 TRÉNINK DĚTÍ A MLÁDEŽE	22
2.6.1 Cíle sportovní přípravy dětí	22
2.6.2 Trénink dětí a mládeže	23
2.6.3 Starší školní věk – 11-15 let	24
2.6.4 Charakteristika motorického vývoje	25
2.7 HODNOCENÍ HERNÍHO VÝKONU	25
<b>3. CÍLE PRÁCE, METODY, ÚKOLY</b>	<b>29</b>
<b>4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST</b>	<b>31</b>
4.1.1 Charakteristika Hráčky	31
4.1.2 Index tělesné hmotnosti (BMI)	31
4.2 VYHODNOCENÍ POČÁTEČNÍHO UTKÁNÍ – MOST	32
4.3 VYHODNOCENÍ TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK – MOST	33
4.4 VYHODNOCENÍ ZÁVĚREČNÉHO UTKÁNÍ – MOST	37
4.5 VYHODNOCENÍ POČÁTEČNÍHO UTKÁNÍ – CHOMUTOV	39
4.6 VYHODNOCENÍ TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK – CHOMUTOV	40
4.7 VYHODNOCENÍ ZÁVĚREČNÉHO UTKÁNÍ – CHOMUTOV	44
<b>5. DISKUZE</b>	<b>47</b>
<b>6. ZÁVĚR</b>	<b>49</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b>	<b>49</b>

## Úvod

Zvolené téma jsem si vybrala proto, abych se pokusila zjistit, zda má tréninkový proces vliv na výkonnost sledované hráčky v průběhu sezóny za určité období. Tato práce je založená na pozorování hráčky a evidenci tréninkových jednotek, utkání.

Snažila jsem se zjistit, zda je vybraná hráčka schopna aplikovat naučené herní dovednosti v tréninkovém procesu do utkání a v jakém rozsahu a kvalitě.

Zda je hráčka v tréninkových jednotkách koncentrovaná na danou činnost a jestli je schopna naučené dovednosti efektivně využívat v utkání.

Sledovaná hráčka tuto sezónu hraje v žákovské lize za dvě družstva. V Mostě za starší žákyně a v Chomutově hostuje v soutěži mladších žákyň.

Práce by mohla přispět ke zkvalitnění tréninkových jednotek. Ke správnému a efektivnímu trénování hráček v tomto věku.

Sledováním tréninkových činností lze usoudit, kolik času hráčky tráví úvodní částí, hlavní částí a závěrečnou částí. Dále pak kolik času z tréninkové jednotky efektivně využijí činností.

U hráček ve věku okolo 13 let, se může měnit žebříček priorit. Nemalý vliv na tomto vývoji hráček má změna cílů, která je ovlivněna adolescencí. Část hráček, i talentovaných, sport v tuto dobu opouští kvůli ztrátám zájmu a změně cílů. Od prvních sportovních krůčků a hlavně v tomto období, je velmi důležitý pozitivní přístup trenéra k hráčkám a jeho přirozená autorita. Neméně pak podpora ze strany rodičů. U dětí a mládeže je totiž velmi důležité naučit se kvalitně herní činnosti jednotlivce, které později využívají.

Basketbal je týmový sport, to znamená, že v utkání záleží na všech účastnících hráčkách, ale velmi důležité jsou právě herní činnosti jednotlivce. Jestli se hráčka nenaučí kvalitně pracovat s míčem, správně střílet na koš, umět bránit a plnit pokyny, které se po ní vyžadují v tréninkových jednotkách a hlavně v utkání, v pozdějších letech nemůže být užitečnou hráčkou, a tím pádem nenajde uplatnění.



## **Teoretická východiska**

### ***Historie basketbalu***

Existují historické důkazy o tom, že již dávno před naším letopočtem měly některé indiánské kmeny na území Latinské Ameriky v oblibě hru, jejímž cílem bylo prohodit míč kruhem, upevněným vysoko nad zemí na zdi.

Kolébkou basketbalu byla také Amerika. Roku 1891, kdy profesor tělocviku James Naismith na Springfield College ve městě Springfield vymyslel tuto hru. Neměl totiž co nabídnout studentům v zimě. Roku 1892 sepsal 13 pravidel, které platí dodnes.

Prvními centry basketbalu byly Univerzity a College ve Spojených státech a velmi brzy také vojenské akademie. Studenty a učiteli, vojáky a námořníky byl basketbal brzy roznesen po celém světě.

Jako ukázkový sport byl basketbal předveden na OH 1904 v St. Louis.

Rozmach hry pod koši byl značný a její vývoj včetně pravidel tak odlišný v různých částech světa, že si vynutil vznik mezinárodní federace FIBA (Fédération International de Basketball Amateur), která byla ustavena v roce 1932 v Ženevě a mezi jejími osmi zakladateli bylo i Československo.

V olympijském programu se basketbal poprvé objevil v roce 1936 v Berlíně. První mistrovství světa se uskutečnilo v Argentině v roce 1950. (Petera, Kolář, 1998)

### ***Herní činnosti jednotlivce***

Na herní činnosti jednotlivce se v dnešní době klade velká pozornost trenérů i hráčů. Tvoří totiž základ pro skupinové činnosti (pro herní kombinace) i pro činnosti plně týmového charakteru (pro herní systémy). Jak kombinace, tak systémy se ničím jiným nahradit nedají a efektivita jejich provedení závisí jen na hráčích samotných. Závisí tedy na kvalitách a úrovni zvládnutí herních činností jednotlivce.

Herní činnosti jednotlivce představují důležité herně komunikační prvky mezi hráči jednoho družstva. Existuje jich v základním popisu celkem 11, z toho 7 útočných a 4 obranné. Většina z nich má své modifikace. Například u přihrávání – trčením obouruč, jednoruč, pravou, levou, obouruč nad hlavou, za tělem, z místa, z pohybu. Žádná z nich se v herních podmínkách nevyskytuje samostatně, ale obvykle dochází k jejich plynulému navazování či řetězení. Mají současně charakter soutěžení a spolupráce, což znamená, že hráč, který svou individuální činností překoná soupeře či získá nad ním výhodu, zároveň pomáhá družstvu k dosažení společného cíle. Žádná herní činnost není

samoúčelná z hlediska uplatnění v herních podmínkách, ale vyjadřuje určitý záměr a cíl, který dílčím způsobem přispívá ke konečnému vyřešení situací v útoku nebo v obraně. Rozlišuje se technická stránka (způsob provedení) a taktická stránka, kterou tvoří psychické procesy (vnímání, myšlení, rozhodování, anticipace) směřující hráče k pochopení herní situace a k výběru činnosti pro její řešení.

Herní činnosti jednotlivce se rozdělují na útočné a obranné. Tato klasifikace vyplývá ze základního popisu jednotlivých činností a jejich určení v rámci plnění herních úkolů, které jsou ve skutečnosti dané podstatou basketbalu a to: útok – obrana. (Velenský, 1999)

## ***Herní kombinace***

### **Teorie a praxe herních kombinací**

Herní kombinace tvoří přechod od hry jednotlivce ke hře družstva a představují uvědomovanou spolupráci dvojice až pětice hráčů při řešení herních úkolů v útoku a v obraně.

Důležitou složkou každé herní kombinace je zvláštní druh skupinového myšlení, které se projevuje v předvídání činnosti spoluhráčů a korigování vlastních úmyslů. Skupinové myšlení se vyvíjí. Začátečník není např. schopen říci cokoli o úmyslech spoluhráčů.

V herních kombinacích jsou sladěny individuální představy o řešení konkrétních herních situací a individuální rozhodování se záměry skupiny. Na kombinaci se zúčastnění hráči podílejí herními činnostmi jednotlivce, které musí být časově a prostorově sladěny. Hráči se dorozumívají krátkými větami, upozorněními, příkazy, varováními apod.

Pohybové jednání jednotlivce nabývá v herních kombinacích výrazně vztahový charakter. Prvořadým úkolem při nácviu kombinací je rozvoj vztahů a spolupráce mezi spoluhráči. Tyto faktory ovlivňují výkon družstva v utkání.

Tato koncepce nutí uvést kromě tradičních útočných kombinací i netradiční kombinace spočívající na načasování činností, vztahu k prostoru a k prostorovému uspořádání, a značný počet průpravných cvičení zaměřených na rozvoj spolupráce mezi spoluhráči. I v části věnované obraně se toto rozšiřující pojetí projevuje. Například v nově pojatém systému osobní obrany, jak na celém hřišti, tak na polovině nebo při spolupráci v zónové obraně. (Dobry, 1986)

## ***Herní systémy***

### **Teorie a praxe herních systémů**

Každý systém představuje organizaci vztahů mezi hráči jednoho družstva a organizaci individuálních a skupinových činností. Ve volbě systému hry družstva v útoku i v obraně se odrážejí trenérovy názory a zkušenosti, jeho vědomostní úroveň a výchovné snahy související s tvorbou dlouhodobé hráčské perspektivy u každého jedince.

V žádné sportovní hře nenajdeme tolik obměn útočných a obranných systémů jako v basketbalu.

Systémy hry družstva

- hra družstva při přechodu z obrany do útoku a z útoku do obrany
- základy osobního obranného systému a útoku proti němu
- základy zónového obranného systému a útoku proti němu
- základy kombinovaného obranného systému a útoku proti němu.

Systém hry družstva je realizací určitých zásad činností, které ovlivňují myšlení a rozhodování hráčů. (Dobry, 1986)

### ***Tréninkový proces***

Tréninkový proces probíhající v dynamické interakci trenéra a hráčů představuje neustálý sled adaptačních podnětů určitého zaměření. Adaptační podnět se obecně chápe jako psychobiologický účinný vliv vyvolávající v organismu aktivaci regulačních systémů. Opakované uplatnění adaptačních podnětů podmiňuje přizpůsobování organismu psychobiologicky účinnému vlivu.

Motorické, funkční a psychosociální požadavky adaptačních podnětů vymezují zatížení. Jeho základem je pohybové zatížení volené na základě příslušné struktury herního výkonu. Za těchto okolností se stává pohybové zatížení adaptačním podnětem. Reakce na pohybové zatížení zahrnuje pohotovou metabolickou a funkční odpověď organismu. Opakování pohybového zatížení může vyústit v dlouhodobé přizpůsobení. Závazná posloupnost komplexního děje je účinný podnět – krátkodobé přizpůsobení (regulační fáze) – dlouhodobé přizpůsobení (produktivní změna ve funkci a struktuře) – psychobiologické vyrovnání se – zvýšený herní výkon.

Pohybové zatížení ve sportovních hrách se diferencuje podle stupně specifčnosti, který je určován vnější podobností nebo odlišností použité činnosti s finální herní činností – herním výkonem.

Pohybová činnost může být ekvivalentní, tj. totožná s konečným jednáním, nebo analogická, tj. podobná konečnému jednání. V tomto případě ji označujeme jako specifickou. Ve sportovních hrách jsou to všechny herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy předkládané po částech nebo v celku. O nichž jsem se již zmínila dříve. (Dobrá, Semignovský, 1988)

### **Didaktické technologie tréninkového procesu**

Rozhodujícím momentem v didaktické technologii je koncepce individuálního a týmového výkonu, který se promítá do tréninkového procesu. Tréninkový proces ve sportovních hrách musí vyváženě a systematicky stimulovat syntézu všech determinant herního výkonu. Proto je nutné trvalé zastoupení jak specifických herních, tak nesespecifických kondičních zátěžových činností. (Dobrá, Semignovský, 1988)

### **Integrace utkání a tréninkového procesu**

Vztah mezi výkonem v utkání a v tréninkovém procesu je klíčový problém praxe ve sportovních hrách. Výkon v utkání je cílový jev, který byl v minulosti jediným prostředkem zvyšování výkonnosti. Trénink se zrodil v důsledku rostoucího významu utkání a vzniku soutěží a finální jev se začal dělit na různé trénovatelné části. Výkon v utkání představuje soutěžní zatížení, výkon v tréninkové jednotce zatížení tréninkové. (Dobrá, Semignovský, 1988)

### **Jedinečnost tréninkového procesu**

- 1) tréninkový proces představuje ve srovnání s utkáním druh určitého zkušebního jednání bez rizika
- 2) tréninkový proces poskytuje příležitost systematicky a dlouhodobě ovlivňovat výkon hráčů a připravovat je pro jejich roli ve družstvu
- 3) tréninkový proces je pro některé hráče částečnou, pro jiného hráče úplnou náhradou utkání
- 4) v tréninkovém procesu se odstraňují nedostatky, dodává se to, co chybí. Vnitřní souhlas hráče s přijetím trenérova rozhodnutí je podmínkou
- 5) tréninkový proces se stává vedlejším, ale někdy i hlavním bojištěm osobních ambic, herní konkurence a rivality. (Dobrá, Semignovský, 1988)

## **Funkce přesahující z tréninkového procesu do utkání**

- 1) při strukturaci mikrocyklů (část ve tréninkovém období) a při volbě tréninkových zátěžových činností se anticipuje pravděpodobný výkon soupeře v nejbližším utkání, předvídají se situace, do kterých se družstvo může dostat, a předem se formulují požadavky na hráče
- 2) v tréninkovém procesu se napodobují podmínky podobné podmínkám v utkání volbou vhodných herních činností, navozováním potřebných herních situací, napodobováním deformačních faktorů a jejich vlivů
- 3) sladují se všechny vlivy na biomechanické, bioenergetické a psychické determinanty, aby hráč mohl svůj výkon maximálně rozvíjet při minimálních zátěžích
- 4) obnovuje se efektivnost specializovaného funkčního systému narušeného delším vynuceným přerušáním tréninku
- 5) v plném rozsahu se projevují tendence učit se novým dovednostem, dříve osvojené obměňovat a uvádět do nových souvislostí. Je to výsledek hráčova i trenérova experimentování, často však i náhodný jev, vyvolaný minulou zkušeností
- 6) opakováním se upevňuje motorická kontrola, zvyšuje se automatizace dílčích pohybů a vytváří se tak předpoklady pro bohatší uplatnění kognitivních procesů v utkání
- 7) vytváří se odolnost proti nepříznivým, výkon deformujícím faktorům (zejména únavě), zmenšuje se oscilace výkonu
- 8) u zkušených starších hráčů, u nichž nelze počítat s dalším rozvojem pohybových výstupů a jejich bioenergetického krytí, se většímu poklesu výkonu v utkání předchází vhodně voleným individuálním zatěžováním
- 9) v tréninkovém procesu se vše podrobuje tlaku po úspěchu v utkání. Je proto nutné kontrolovat průběh a úspěšnost řešení daných herních úloh, zejména pak cílovou přesnost herních činností majících rozhodující vliv na konečný úspěch. (Dobry, Semignovský, 1988)

## **Jedinečnost utkání**

- 1) utkání je průběžný boj hráče s různými deformačními faktory, které usilují o snížení a narušení jeho výkonu. Proto je účast v utkání spojena se stálou nejistotou, rizikem a situačně specifickými požadavky na okamžitý úspěch

- 2) hráč se nenahraditelným způsobem emočně podílí na utkání a učí se kontrolovat své emoční stavy
- 3) hráč improvizuje a inovuje své činnosti. Neočekávaný vývoj herní situace či celého utkání jej nutí měnit plánované jednání
- 4) hráč získává jedinečné zkušenosti, které nemůže získat mimo utkání
- 5) individuální a týmový výkon je pod neustálou kontrolou spoluhráčů, soupeřů, trenérů, rozhodčích a diváků
- 6) utkání je těžko ovlivnitelnou oblastí osobní preference. Hráč dává přednost takovým řešením, která mu poskytují záruky jistoty. Věří jim a nepouští se proto většinou do riskantních řešení. V důsledku silně působící preference se může repertoár používaných herních činností a jejich způsobů provedení značně zjednodušovat
- 7) před každým utkáním se formulují požadavky na výkon hráče a družstva a vyslovuje se očekávání výkonu. (Dobry, Semignovský, 1988)

### **Funkce přesahující z utkání do tréninkového procesu**

- 1) utkání je jedinou oblastí, kde se realizuje a zúročuje výkonový potenciál, vytvořený v tréninkovém procesu a kde dochází k ověření vytvářené odolnosti herního výkonu
- 2) hráč přizpůsobuje, popř. zdokonaluje v utkání to, co získal v tréninkovém procesu
- 3) v utkání je zvýrazněno sebeřízení hráče i vnější ovlivňování hráče trenérem v duchu pokynů a směrnic, předávaných v tréninkovém procesu. (Dobry, Semignovský, 1988)

Rozbor funkcí utkání a tréninkového procesu detailně zpřesňuje pojem rozvoje a kultivace herního výkonu. Opravňuje k tvrzení, že soutěžní a tréninková zatížení jsou základní nepostradatelné faktory rozvíjející herní výkon. (Dobry, Semignovský, 1988)

### **Nácvik nových herních dovedností**

Nácvik je součástí tréninkového procesu, ve kterém se hráč učí novým dovednostem. Tímto rysem se nácvik odlišuje od dalších součástí tréninkového procesu – herního a kondičního tréninku. Efektivita nácviku závisí na stavu organismu, ve kterém je hráč způsobilý rychle vnímat a učit se nové prvky herních činností a jejich sekvence, ale i vylepšovat dovednosti již dříve naučené. Účelně uspořádaným rozcvičením je organismus funkčně i metabolicky připraven k vysokému psychomotorickému výkonu, jehož důsledkem by mělo být efektivní motorické učení. (Dobry, Semignovský, 1988)

## **Metody strukturace herních činností související se vztahem celku a částí**

Pozorujeme-li hru družstva jako celek, pozorujeme současně i jeho části. Nižším celkem mohou být konkrétní herní činnosti jednotlivce vytvořené různě spojenými pohybovými prvky. Každý z těchto prvků pak může být celkem nejnižší úrovně. Rozlišujeme celky na různé úrovni složitosti, jež je dána množstvím částí a vztahů mezi těmito částmi.

Jsme-li nuceni rozložit složitý celek na části, dbáme především o to, aby tyto části tvořily pro hráče smysluplný celek a mohly být samostatně nacvičovány. Současně také uvažujeme o nižších celcích, složených z vybraných souborů dílčích prvků. Takový rozbor nás přivádí k řadě otázek: Začít celkem nebo částmi? Je pořadí nacvičovaných částí rozhodující pro úspěšnost celku? Jaký složitý celek zvolit pro nácvik?

Metoda v celku – lépe působí na motivaci. Rychle dochází k pozorovatelnému zlepšení. Neztrácí se čas integrací částí. Některé činnosti nelze vůbec rozdělit, protože by jejich části nedávaly hráči smysl. Metoda v celku umožňuje trenérovi počáteční diagnózu a stanovení obtížných kritických míst činnosti, k nimž se pak trenér postupně vrací. Užitečnou modifikací je metoda v celku s postupným zdůrazňováním jednotlivých kritických míst.

Metoda po částech – skládají vedle sebe předem stanovené části. Při jejím použití se předpokládá, že dojde k recepci těchto izolovaných prvků. Nebere v úvahu skutečné podmínky, např. utkání, a spokojuje se s vnějším popisem prvků a pohybů.

Metoda progresivního spojování částí v celek – nacvičují se postupně dvě části, ze kterých se vytvoří nový celek. Pak se nacvičí třetí část a spojí se s předcházejícím nižším celkem v celek nový, vyšší. (Dobry, Semignovský, 1988)

## **Metody koncentrace a distribuce herních činností**

Tato skupina metod obsahuje modely uspořádání činností v čase. Koncentrace znamená zhuštění, soustředění určité činnosti do jednoho bloku. Distribuce naproti tomu znamená rozptýlení, rozložení činnosti do menších bloků, mezi něž se zařazuje jiná činnost. Kombinacemi koncentrace a distribuce mohou vznikat další modely, které vyjadřují různý stupeň hustoty v opakování činnosti.

- 1) metoda koncentrace – činnost se opakuje nepřetržitě, souvisle, bez odpočinku nebo jen s krátkými pauzami.

- 2) metoda distribuce – mezi jednotlivé bloky stejné herní činnosti jsou zařazeny činnosti další. Bloky trvají vždy kratší dobu a jsou v tréninkové jednotce zařazeny několikrát.
- 3) metoda koncentrace – distribuce – v první části tréninkové jednotky je činnost zkoncentrována do jednoho časově delšího bloku, ve druhé části je rozložena do dvou dvouminutových bloků, mezi něž jsou zařazena jiná cvičení.
- 4) metoda distribuce – koncentrace – činnost je nejprve rozložena do tří od sebe oddělených bloků, ve druhé části je zkoncentrována do jednoho bloku.

Při koncentraci činnosti do déletrvajících bloků se často objevuje tzv. inhibiční efekt. Inhibice znamená utlumení, překážku vedoucí k útlumu. Proto by se v tréninkové jednotce měly střídát činnosti a nemělo by se déle zůstat u jedné činnosti. Hráči a zejména ti mladší, přestanou dávat pozor a trénink ztrácí efektivitu. Inhibiční efekt má negativní vliv na okamžitý výkon. Po zařazení přestávky, či změny činnosti se inhibiční efekt odstraňuje a výkonnost se zvyšuje. (Dobry, Semignovský, 1988)

### **Ovlivnění sportovního výkonu**

- vrozenými dispozicemi: předpoklady, jejichž míra rozvoje je dána realizovanou pohybovou činností
- tréninkovou činností: dlouhodobé působení adaptačních podnětů
- sociálním prostředím: podmínky, ve kterých se sportovec vyvíjí

### **Faktorové pojetí sportovního výkonu**

Jako faktor označujeme každý prvek, který se podílí na úrovni sledovaného sportovního výkonu. Sportovní výkon je funkcí faktorů – somatických, techniky, taktiky, psychiky a ukazatelů kondice. (Lehnert a spol. 2001)

Kondiční faktory - soubor pohybových schopností (vytrvalost, silová vytrvalost, maximální a rychlá síla, rychlost, flexibilita)

Technické faktory - soubor specifických pohybových dovedností a přesnosti jejich provedení (koordinační schopnosti, pohybové dovednosti)

Taktické faktory - jako součást tvořivého jednání sportovce (senzomotorické, kognitivní, taktické schopnosti)

Psychické faktory - zahrnují poznávací, emoční a motivační procesy uplatňované v řízení a regulaci jednání a vycházející z osobnosti sportovce (motivace, emoce, volní úsilí)



Somatické faktory - zahrnují konstituční znaky jedince

Plus ještě vnější podmínky – závod, utkání, výzbroj, výstroj, prostředí, rodina, povolání, trenér

Podle fyzikálních charakteristik, které v pohybovém projevu převažují – síly svalové kontrakce, rychlosti pohybu a trvání - rozlišujeme kondiční pohybové schopnosti silové, rychlostní a vytrvalostní. Každá schopnost má jisté rozlišovací kritérium.

### **Somatické faktory**

Jsou relativně stálé a ve značné míře geneticky podmíněné činitele hrají v řadě sportů významnou roli. Týkají se podpůrného systému, tj. kostry, svalstva, vazů a šlach. Podílejí se na využití energetického potenciálu pro výkon. Diferencují výchozí předpoklady pro různé typy sportovních výkonů.

K hlavním somatickým faktorům patří:

- výška a hmotnost těla
- délkové rozměry a poměry
- složení těla
- tělesný typ

Ve složení těla lze rozlišit aktivní tělesnou hmotu (svalstvo) a tuk. Důležité je také zastoupení svalových vláken (rychlých, pomalých).

Somatotypy hráčů košíkové – dle výzkumů jsou hráči košíkové nejméně homogenní skupinou z hlediska somatotypu. Vyskytují se zde jedinci velmi mezomorfní (2-6-2, 2-7-2) až po ektomorfy (2-3-6, 3-3-5) i průměrné typy (4-3-4). (endomorf- mezomorf- ektomorf). Zřejmě se liší co do somatotypu hráči i podle svých funkcí v družstvu. Vzácné typy s vysokou postavou a silnou mezomorfní postavou se zde vyskytují méně než v odbíjené, což je dáno charakterem nesilového sportu. (Štěpnička 1970).

Podle údajů z literatury vynikají v motorických testech mezomorfové nebo ti, kteří mají v somatotypu vyšší mezomorfní komponentu. Ektomorfové nebo mezomorfní ektomorfové dosahují při testech velmi dobré výkonnosti motorických dovedností. Endomorfové (podíl tuku v těle vysoký) vykazují nejnižší výkonnost. Uvádí se, že endomorfní komponenta je brzdící složkou výkonnosti (Čelikovský 1977).

## **Metodicko-organizační formy**

Pojednává o běžných typech cvičení, která jsou hráčům předkládána v tréninkovém procesu. Kritériem pro rozlišení forem se stává proměnlivost či stálost herně situačních podmínek – přítomnost x nepřítomnost soupeře.

V základní klasifikaci lze rozlišit tyto metodicko-organizační formy:

- 1) průpravná cvičení 1. typu (PC 1) – realizace činnosti ve stálých podmínkách bez soupeře – umožňuje plnou koncentraci na danou činnost.
- 2) průpravná cvičení 2. typu (PC 2) – realizace činnosti v náhodně proměnlivých podmínkách bez soupeře – věnování pozornosti několika podnětům.
- 3) herní cvičení 1. typu (HC 1) – realizace činnosti v relativně stálých podmínkách se soupeřem, přičemž stálost podmínek je limitovaná či omezená výkonem jednoho ze soupeřů nebo obou soupeřů – umožňuje plně se koncentrovat na způsob provedení a přitom adaptovat se na přítomnost soupeře.
- 4) herní cvičení 2. typu (HC 2) – realizace činnosti v proměnlivých podmínkách se soupeřem, cvičení charakterizována jednak řešením situací tak, jak se mohou objevit v utkání, přesným stanovením zahájení a ukončení provedení – je limitován nárokem přesného zahájení i ukončení jednoho provedení – umožňuje aktivní opakovanou participaci na výkon činnosti, které navazují na skutečný herní děj.
- 5) průpravné hry (PH) – realizace činnosti v podmínkách souvislého a proměnlivého herního děje s plně aktivním výkonem soupeřů, určených pravidel a počítání bodů – umožňuje participaci na herním výkonu v podmínkách realizace basketbalu podle upravených pravidel a podle učebních požadavků. (Velenský, 2008)

## **Tréninková jednotka**

### **Tréninková jednotka**

Tréninková jednotka je hlavní organizační formou, v níž se uplatňují prostřednictvím pohybového systému žádoucí adaptační podněty. Obsahuje úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou část. Progresivně pojatá struktura tréninkové jednotky se zakládá na optimalizované posloupnosti pohybových činností při plném respektu ke všem ostatním specifickým determinantám herního výkonu. Hlavním praktickým důsledkem je, že trenér musí brát při vytváření podmínek pro řešení herních úloh ohled na časové charakteristiky činnosti a její intenzitu v různých metodicko-organizačních formách a

podle nich pak zařazovat řešení daných herních úloh do odpovídající části tréninkové jednotky. (Dobry, Semignovský, 1988)

V tréninkové jednotce se realizují úkoly vycházející z koncepce tréninku. Struktura tréninkové jednotky se s ohledem na fyziologická, pedagogická a psychologická hlediska ustálila na rozlišování úvodní, hlavní a závěrečné části. (Dovalil, 2009)

Úvodní část má připravit sportovce jak po stránce funkční, tak i po stránce psychické na následující činnost. Při zahájení tréninkové jednotky by se měly stručně charakterizovat úkoly, upozornit na nejdůležitější momenty a vysvětlit organizaci. Lze se vrátit k předcházejícímu tréninku nebo utkání a stručně je zhodnotit. Dostatečnou pozornost je třeba věnovat rozcvičení, komplexu cvičení, která mají postupně připravit organismus na zatížení. Navodit tzv. optimální aktivaci, v jejímž důsledku dochází ze zvýšení lability nervových procesů a ke zvýšení aktivity systémů organismu, včetně koordinace. Rozcvičení by mělo být zahájeno statickým protahováním, s ohledem na prevenci poškození pohybového systému. Mělo by se systematicky přecházet od jednoho cviku ke druhému. Začínat odshora dolů. Následuje zahřátí, dynamická část, která je většinou obecnější. Rozcvičení by měly ukončovat speciální cvičení, která aktivují CNS a všechny orgány k příští činnosti v hlavní části. Za optimum se považuje na konci rozcvičení dosáhnout úrovně anaerobního prahu (160-170 tepů za minutu). Rozcvičení by mělo trvat 20-30 minut a nemělo by být podceňováno. (Dovalil, 2009)

Hlavní část se soustřeďuje na plnění tréninkových úkolů, které jsou dány plánováním nebo potřebami družstva. Hlavně na objem a potřebnou intenzitu zatížení. Konkrétní obsah závisí na specifice sportu, úkoly jsou různorodé: osvojování, stabilizace dovedností, stimulace pohybových schopností, tréninky taktiky, kontrola stavu trénovanosti. Na začátku hlavní části by se mělo zprvu věnovat novým dovednostem či koordinačním schopnostem, pro ně je potřeba svěžest, únava na ně nepůsobí pozitivně. Dále by mohla následovat činnost silová, či vytrvalostní a závěrem hlavní části by mohla přijít technická příprava, taktická příprava a stabilizace již naučených dovedností. (Dovalil, 2009)

Závěrečná část má vést k postupnému uklidnění, uvolnění svalů a nervového napětí. Volí se cvičení mírné intenzity s postupným přechodem na strečink, protahovací cvičení, kompenzační cvičení a cvičení regeneračního charakteru. (Dovalil, 2009)

## **Cíle a úkoly tréninkové jednotky**

Tréninkový proces by měl být zaměřen k dosahování co nejvyšší výkonnosti. Taktická i technická příprava by neměla být vzhledem k objemu tréninku zaměřena na složité herní systémy, ale spíše na dokonalost a důkladnost v ovládnutí herních činností jednotlivce a kombinací, které jsou pak skloubeny do kolektivního projevu družstva.

Nácvik jednoduchých herních kombinací vyžaduje určitou úroveň herního myšlení a je podmíněn zvládnutím individuálních činností. Cílem výchovy je vést ke zvyšování výkonu ve sportovních činnostech. Pro etapu základního tréninku je nutné zdůraznit princip dialektické jednoty všestrannosti a specializace. K maximálnímu rozvoji trénovanosti je nezbytné celkové zvýšení všech funkčních možností organismu. Jakákoli jednostrannost vyplývající ze specializace je v protikladu nejen s přirozeným rozvojem člověka, ale i se speciální výkonností. Nerespektováním těchto zásad a upřednostňováním speciální přípravy dosáhneme brzkého vzestupu výkonnosti a po několika letech zákonitě stagnace v důsledku vyčerpání specifických prostředků jako přizpůsobovacích podnětů. Jednotu všestrannosti a specializace je třeba chápat jako jednotu dvou vzájemně se podmiňujících kvalit.

Pro výkon v košíkové jsou rozhodující tělesná výška, obratnostní (koordinační) schopnosti a schopnost analyzovat herní situaci. S tréninkem basketbalu začínáme u chlapců i děvčat ve věku 8-10 let, který je nejvhodnější právě pro rozvoj koordinačních schopností. První etapa tréninku – základní trvá nejméně tři roky. Obsahově se zaměřuje na vybudování základů pozdější speciální výkonnosti, tj. na rozvoj všestranného pohybového základu v souladu s přirozeným vývojem, a na přizpůsobování pravidelnému zatěžování. Vytvářejí se rovněž základy sportovních dovedností a taktiky. Hlavní důraz je kladen na objem zatížení, které je realizováno převážně všeobecně rozvíjejícími cvičeními. Kritériem správnosti tréninku není aktuální výkon, ale předpoklady pro výkon v budoucnu. Kontrola trénovanosti nezbytně zvýrazňuje hodnocení obecně motorické výkonnosti. Zanedbání etapy základního tréninku nelze později ničím nahradit.

Herní činnost jednotlivce zahrnuje technickou a taktickou část. Technická, která představuje způsob provedení činnosti a taktická, která tvoří psychické procesy, jejichž předmětem je pochopení herní situace a výsledkem výběr řešení. Ve hře tvoří jednotu a jsou od sebe neoddelitelné. Proměnlivost podmínek spočívá v opozici soupeře a aktivní účasti spoluhráčů, pomáhá vytvořit žádoucí návyky, které jsou nutnou podmínkou technicky správně provedené činnosti. Driblíng proti obránci přinutí útočníka krýt míč

tělem, snížit postoj, úkol přihrát na spoluhráče v okamžiku jeho uvolnění nutí útočníka driblovat se zvednutou hlavou a před přihrávkou se uvolnit od obránce. Koordinačně náročnější činnosti musíme nacvičovat ve standardních podmínkách, které nám umožní soustředit se na větší množství důležitých detailů. Herní situace v basketbalu jsou proměnlivé a složité. K úspěšnému vyřešení herního úkolu se musí hráč napřed naučit tuto situaci vnímat, analyzovat, vybrat řešení odpovídající osvojeným dovednostem a získaným zkušenostem, a toto řešení realizovat. Technicko-taktické úkoly, které rozvíjejí herní myšlení a nevyžadují vysokou úroveň zvládnutí herních činností, zařazujeme do tréninku od začátku.

Důležité místo mezi tréninkovými prostředky zaujímají průpravné hry. Podněcují hráče k zvýšenému tréninkovému úsilí, rozvíjejí herní dovednosti a herní myšlení, formují vlastnosti osobnosti hráče. Pro trenéra jsou významným diagnostickým prostředkem, který ho informuje, zda jsou hráči schopni osvojené dovednosti uplatnit v proměnlivých podmínkách hry. (Velenský a kol. 1987)

### **Motorické učení**

Výsledkem motorického učení je relativně stálé zlepšení dovednosti, které vyplývá z praxe a je odvozené z provedení.

Existuje celá řada klasifikací od nejobecnějšího ke specifickým. Dlouhou tradici u nás má už členění z finálního hlediska podle Linharta (1972):

- 1) jednoduchý pohyb – odpověď na základní sensorický podnět
- 2) pohybový akt – sled pohybů, směřující k určitému cíli (např. výskok po odraženém míči)
- 3) pohybová operace – spojení několika pohybových aktů (výskok, zachycení míče a rozehrání do protiútoků)
- 4) pohybová činnost – soubor operací zaměřených na jeden společenský cíl (sportovní činnost)

Dále se dovednosti dělí na jemné, které vyžadují citlivý pohyb malých svalových skupin či hrubé, které vyžadují pohyby celého těla nebo velkých svalových skupin.

Některé dovednosti jsou chápány jako otevřené, to jsou takové, které vyžadují přizpůsobení okolnostem, jež nelze předem přesně předvídat či uzavřené, ty jsou málo proměnlivé v konstantních podmínkách.

Tato třídění dovedností mají svůj vztah k didaktické činnosti učitele i trenéra i k vyučovacím principům a metodám.

Cílem motorického učení není vždy úplné zautomatizování pohybu. V mnoha případech by bylo chybou, aby celá pohybová dovednost probíhala automaticky, bez vědomé kontroly od počátku až do konce. Při sportech, kde hrají roli měnící se podmínky a soupeř, jako je basketbal, by se taková dovednost stala nevýhodnou. V takových případech se usiluje spíše o kontrolovaný průběh. Procesy v kontrolovaném průběhu jsou relativně pomalé. Oproti tomu v automatickém průběhu jsou procesy rychlé, bez výrazné pozornosti a volní zaměřenosti.

Ve sportovních činnostech probíhá motorické učení po určitou, někdy i dost dlouhou dobu. Motorické učení se dá rozčlenit do čtyř fází a to: hrubá koordinace (obraz pohybového projevu), jemná koordinace (širší a hlubší naučení pohybu), stabilizace (ustálení a zautomatizování pohybu) a variabilní tvořivost (obměny pohybu a následné užití s jinou dovedností). (Svoboda, 2003)

## ***Trénink dětí a mládeže***

### **Cíle sportovní přípravy dětí**

Dle knihy Sportovní příprava dětí (PERIČ, 2008) existují dva názory na cíle sportovní přípravy dětí. První názor říká, že trénink dětí by měl být zaměřený na vítězství. Je to tvrdá cesta k vysokým cílům. Druhý názor říká, že hlavní je zábava a náplň volného času dětí. Není tedy důležité vyhrát, ale zúčastnit se a to, že děti daná sportovní činnost baví. Nejlepší cesta je kompromis mezi tím. Trénink by měl přinášet radost a i nejlepší možnosti pro rozvoj dítěte při co možná nejvyšší výkonnosti.

Jsou zde stanoveny tři základní priority trenéra dětí, a to hlavně nepoškodit dítě. Tato zásada vyplývá ze správného zatěžování dětí v určitém věku. Důležité je dítě nepoškodit jak fyzicky, tak psychicky, protože by to mohlo mít následky pro jejich další vývoj. Fyzická poškození jsou například skolióza páteře, únavové zlomeniny a různé kostní výrůstky z přetěžování. To vše jsou následky, které může mít nadměrný trénink v dětském věku. Dále je to zásada o snahu vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě. Mnoho dětí sportuje, ale jen málo z nich má předpoklady, aby se staly vrcholovými sportovci, a minimum se v dospělosti ve vrcholovém sportu prosadí. A poslední zásadou v tréninku dětí je vytvoření základů pro pozdější trénink. Srovnávat výkony dospělých a dětí je nemožné. Trenér tedy nemůže po dětech chtít, aby se měřily s vrcholovými sportovci. V dětském věku se rozvíjí rychlost, síla a vytrvalost. V obratnosti a pohyblivosti se děti dají měřit s dospělými, protože na to mají dispozice.

Proto by se měl trenér zaměřovat v dětství především na základní požadavky v oblasti techniky pohybu, které je dítě schopno zvládat kvůli dobré úrovni vývoje centrální nerovnováhy soustavy a jejím vlivem učit se novým pohybům a dále pak mnohonásobným opakováním a zautomatizováním pohybu. Naučit to lze, ale je k tomu potřeba hodně času. Když se v tréninku dětí bude trenér zaměřovat hlavně na rozvoj síly, nebude čas na nácvik základních dovedností v technice a dítě tím bude později limitováno. Proto by se mělo dítě v raném věku naučit mnoho dovedností, které pak později využije. Naučit se správně zvládnout technické dovednosti je pro toto období nejdůležitější. Silový a vytrvalostní rozvoj je možné dělat v dorosteneckém a juniorském věku. V tomto věku se totiž hůře rozvíjí obratnost, v důsledku dospívání a rychlého nárůstu končetin. Každý trenér by měl vědět, v jakém věku by měl určité dovednosti rozvíjet. (Perič, 2008)

### **Trénink dětí a mládeže**

V tréninku dětí a mládeže jde o osvojování a zdokonalování herních dovedností. V článku „S čím musíme počítat ve sportovním tréninku basketbalu dětí a mládeže?“ (Velenský) je zmíněno, že na základě dlouhodobého pozorování hráčů různých věkových kategorií bylo zjištěno, že vývoj dovednostního výkonu se zpočátku neodvíjí příliš rychle. Proces učení herním dovednostem tak, jak by měl vypadat, probíhá mimo hranici představ začátečníků. Nejdříve je nutné přesvědčit začátečníka o správnosti provedení, a jaké pohyby jsou chybné a snižují efektivitu pohybu. Teprve potom má učení pozitivní výsledky. Dále je zde problém učiva, a to, co učit nejprve, na co se zaměřit a jak postupovat v rozvoji herního výkonu dlouhodoběji.

Vývoj dovednostního výkonu není přímočarý. Hráči, kteří neopakují určité dovednosti, po čase je zapomínají a musí se k nim znovu vracet a připomenout si je. Toto je znak motorického učení. Nově osvojené dovednosti mohou částečně nebo i úplně potlačit dříve naučenou dovednost. Zapomínání činností upozorňuje hráče na nutnost opakování. Proto se v tréninku k nově naučeným dovednostem, trénují a ujasňují i dříve naučené dovednosti. Jednoduchému a již dříve naučenému cvičení, jako je třeba odhazování míče zápěstím, nevěnují hráči dlouho pozornost a kladou si otázky, proč tohle dělají, když je to jednoduché. Důvodem cvičení je správné provedení techniky, které je velmi důležité u všech dovedností. Kvalita provedení například přihrávek, či střelby se zhoršuje s měnícími se a ztěžujícími se podmínkami – obranou, pohybem, proto se tyto činnosti nejdříve trénují samy v jednoduchých podmínkách, jako

### **Starší školní věk – 11-15 let**

Pozorované hráčce je 13 let, takže proto bych ji zařadila do období staršího školního věku.

Pro toto období jsou typické četné nerovnoměrné biologické změny, odrážející se i v psychickém vývoji. Z velké části sem spadá puberta. Intenzivní rozvoj, tělesné a duševní dospívání probíhá u děvčat zhruba do 17 let. Hlavním problémem puberty je, že v poměrně krátkém období dochází k zásadním změnám ve vnitřním prostředí organismu. V důsledku hormonálního působení se urychluje růst, výrazněji se mění hmotnost a výška těla. Pro sport je významné, že vzestup pohlavních hormonů zřetelně zvyšuje svalovou sílu, tomu však nejsou současně uzpůsobeny šlachy, vazy a zejména jejich úpony.

Celkově se puberta projevuje v menší pohybové koordinaci, v jakési klátivosti až neohrabanosti. Krátce bych podotkla, že tenhle problém se mé sestry týká obzvlášť.

Po stránce rozumové se dále rozšiřuje obzor, zvětšuje se i okruh chápání, objevují se znaky logického a abstraktního myšlení, rozvíjí se paměť a má již vysoké předpoklady vyvíjet značnou duševní aktivitu, soustředění vydrží delší dobu.

Nerovnoměrný tělesný vývoj ovlivňuje pohybové možnosti, v přímé souvislosti pokračuje přirozený vzestup výkonnosti, s přibývajícím věkem se zvětšují rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Ačkoliv tělesná výkonnost mezi 11 – 15 rokem nedosáhla svého maxima, přizpůsobovací schopnost je dobrá, a to dává vhodné předpoklady pro trénink. Zhruba do 13 let se proces pohybového učení, tj. osvojování nových a zdokonalování osvojených pohybů uskutečňuje nejrychleji a nejefektivněji.

Nervový systém je natolik tvárný, že umožňuje komplexní rozvoj rychlostních schopností: reakce, jednotlivých pohybů i rychlosti frekvence, důležité je v tomto směru proporčně působit na různé svalové skupiny, nejen na dolní končetiny.

Období 10 – 13 let je považováno za období velice příznivé pro získání „rychlostního základu“. Jeho zanedbávání se v pozdějším tréninku kompenzuje velmi obtížně. (Dovalil, 2009)

Z toho vyplývá, že hráčka, kterou sleduji je ve věku, kdy si velmi dobře, rychle a efektivně dokáže osvojit nové nebo zdokonalit osvojené pohyby. Její trénink by tedy měl být pestrý a všestranný.



## **Charakteristika motorického vývoje**

Období pubescence je z hlediska vývoje motoriky nejbouřlivější fáze přeměny dítěte v dospělého. Silně se projevuje nerovnoměrný vývoj, zejména překotný a disproporcionální růst kostry a svalstva, obzvláště u končetin. Paže a nohy bývají dlouhé a slabé, trup malý a nevyvinutý (Čelikovský, 1990).

Podstatou etapy je diferenciacce a přestavba motoriky. Do této doby relativně plynulý, postupný vývoj je u většiny sportovců narušen třemi typickými negativními projevy, a to zhoršení motorické koordinace. Pohyby jsou těžkopádnější, někdy až disharmonické, narušena je plynulost a přesnost pohybu. Dále je narušena dynamika a snížena ekonomičnost pohybu. Švihové pohyby jsou provázeny nadměrným svalovým úsilím, jiné bez náležitého vynaložení síly, pohybový projev působí nevyrovnaným dojmem, klackovitě, objevují se nadbytečné souhyby a nepřírozně velký rozsah pohybu. Dalším projevem je protichůdnost v motorickém chování. Určité pohybové úkoly jsou řešeny s enormní aktivitou, plnění jiných je považováno za velmi obtížné, ve sportovním tréninku se jednou projevuje laxnost, jindy horlivost. (Hájek, 2001)

Nevyrovnanosti a narušení nepostihují všechny pubescenty. Vliv puberty je velmi individuální, její negativní účinky značně snižuje pravidelná pohybová aktivita. Popsané jevy vrcholí u dívek průměrně ve 13 letech. (Čelikovský, 1990)

Žáci přistupují uvědoměleji k učení nových pohybů, jsou schopni analýzy a lépe chápou. Nově se může objevit strach při nácviku dovedností vyžadujících určitou dávku odvahy.

V pohybech mladé dívky by v tomto období měla převládat zaoblenost, plynulost v přechodech mezi jednotlivými fázemi pohybu i mezi jednotlivými pohybovými celky. (Čelikovský, 1990)

## ***Hodnocení herního výkonu***

Problematika hodnocení herního výkonu v basketbalu, je pro trenéry, učitele, žáky i hráče aktuální úlohou, která může zprostředkovat podrobné informace o herním výkonu hráče v utkání, a tím zároveň vytváří podněty na zvyšování efektivity tréninkového a vyučovacího procesu.

Hlavním východiskem, které se v současnosti uplatňuje při hodnocení herního výkonu v basketbalu je pozorování a subjektivní odborné hodnocení. Pozorování se realizuje při utkání a potom se dodatečně zpracuje. Předmětem pozorování je efektivita vybraných

herních činností. Při subjektivním odborném posuzování se hráč ihned po utkání může zařadit do pořadí od nejlepšího po nejslabšího hráče pomocí škály.

Druhým východiskem hodnocení herního výkonu v basketbalu je Flanaganovo metoda posuzování kritických případů. Tato metoda se využívá v pracovní psychologii a její podstatnou složkou je, že se zaměřuje na hodnocení nejdůležitějších činností daného procesu. Za kritický případ se považuje vše, co výrazně přispívá nebo naopak zabraňuje dosažení cíle. Posuzování je založené na zaznamenání frekvence všech kritických případů. Požadavkem je, aby kritické případy byly lehké pozorovatelné, jasně formulované a jednoznačné. Tuto metodu úspěšně aplikovali ve většině sportovních her. Příkladem může být kniha od Gustáva Argaje (2009) s odkazem na jiné autory. Ve svých pracích se zaměřovali na pozitivní a negativní herní činnosti, které hráč realizuje v utkání, a které ovlivňují výkon družstva, i hráče samotného z hlediska dosažení cíle hry. Vzhledem k charakteristice a specifikám sportovních her je těchto kritických případů velký počet a jejich stupeň významu je rozdílný.

V odborné literatuře se problematikou hodnocení herního výkonu v basketbalu zabýval jako příklad by mohly být znovu některá jména z knihy Gustáva Argaje (2009). Zrovna tak se touto problematikou zabývají národní a mezinárodní basketbalové federace, které v souvislosti s řízením soutěží navrhuji různé varianty hodnocení herního výkonu. Jako příklad mohu uvést National Basketball Association ([www.nba.com/](http://www.nba.com/)), International Basketball Federation ([www.fiba.com](http://www.fiba.com)), Českou basketbalovou federaci ([www.cbf.cz](http://www.cbf.cz)). (Argaj, 2009)

Pro metody hodnocení herního výkonu v basketbalu platí, že v nich existuje několik různých pohledů na řešení podstaty problému. Tím je dosaženo co největší spolehlivosti a objektivity hodnocení herního výkonu. Nejvhodnější se proto jeví analyzovat jen vybrané metody a to postupným rozborem sedmi základních rovin tohoto problému.

## **1. Počet a výběr kritických případů**

Existují poměrně veliké rozdíly z hlediska počtu registrovaných kritických případů. Počet souvisí především se způsobem jejich zaznamenávání. Při utkání dokáže zaznamenat asistent asi tak 15 kritických případů. Výběr kritických případů souvisí s aktuálními pravidly basketbalu.

Příklad kritických případů:

Počet bodů, doskočené míče, asistence, bloková střelba, získané míče, ztracené míče, neúspěšná střelba, neúspěšné trestné hody. (Manley, 1990)

## **2. Kvantifikace kritických případů**

Určování významnosti z hlediska jejich podílu na výkonu hráče patří mezi nejsložitější problémy související s hodnocením herního výkonu v basketbalu. Východiskem je rozdělení na pozitivní kritické případy (získání míče) a negativní kritické případy (ztráta míče).

Z hlediska kvantifikace kritických případů se metody herního výkonu hráče rozdělují do dvou skupin: metody, ve kterých kladné a záporné kritické případy mají rovnocenný význam a metody, ve kterých mají kritické případy rozdílný význam.

## **3. Zastoupení útočných a obranných kritických případů**

Tato oblast patří mezi klíčové problémy metod hodnocení herního výkonu v basketbalu. Důvodem je současný vývoj basketbalu ve světě, ve kterém jsou koncepce a systém hry založené na rovnoměrném zvládnutí útočné a obranné fáze hry. Kritické případy se mohou vyskytovat v útočné fázi hry (střelba, útočný doskok) nebo v obranné fázi hry (obránný doskok, získané míče). Některé případy se mohou vyskytovat jak v útočné fázi, tak v obranné fázi hry a to: osobní chyba, technická chyba, nesportovní osobní chyba.

## **4. Zastoupení pozitivních a negativních kritických případů**

Při analyzování vzájemného poměru pozitivních a negativních kritických případů v metodách hodnocení herního výkonu v basketbalu se vychází z důležitého předpokladu: jejich rovnoměrné zastoupení dává hráči pocit jistoty, případné chybné činnosti může napravit. Hráč podporuje tým, jeho herní aktivita, která výrazně ovlivňuje hru družstva.

## **5. Kvantifikace herního výkonu**

Vyjádření celkové úspěšnosti hráče v utkání patří mezi nejdůležitější části celé problematiky hodnocení herního výkonu v basketbalu. Sumarizuje všechny prvky tohoto systému a slouží jako výsledná a rozhodující informace pro trenéry a hráče. Celkové výsledky se využívají bezprostředně po skončení utkání jako okamžitá informace, s určitým časovým odstupem jako zpětnovazebná informace a po skončení sezóny jako sestavení modelové charakteristiky hráčů.

## **6. Prostředky a techniky pozorování kritických případů**

Způsob zaznamenávání kritických případů se dělí na přímé zaznamenávání v průběhu utkání a na vyhodnocování videozáznamu po skončení utkání. Přímé zaznamenávání se

používá, pokud to počet sledovaných kritických případů dovolí. Zapisuje se do určitých formulářů, které se koncepčně dělí podle toho, jaké kritické případy se zaznamenávají (jeden hráč, družstvo).

## **7. Validita a reliabilita hodnocení**

Hodnocení herního výkonu v basketbalu je určitým druhem pedagogického měření, při kterém hraje důležitou úlohu jeho validita (obsahová platnost) a reliabilita (spolehlivost). Základním problémem určování reliability metody hodnocení výkonu hráče v basketbale je, že každé utkání probíhá za úplně jiných podmínek. Není možné zabezpečit standardní podmínky, aby se daná metoda ověřila v jiném utkání. Při určování validity hodnocení výkonu hráče v basketbalu je důležité posoudit, jestli se hodnotí to, co se hodnotit má – herní výkon. (Argaj, 2008)

## **Cíle práce, metody, úkoly**

### **Cíle práce**

Zjistit, jak tréninkový proces ve sledovaném období v části sezóny ovlivňuje hráčku Michaelu Bažantovou a zda naučené dovednosti přenáší do utkání.

Zjistit, jestli hráčka v tréninkové jednotce trénuje efektivně. V jaké ze soutěží se jí daří lépe a proč.

Tato práce by mohla pomoci ve správném a účinném trénování dětí a mládeže.

### **Metody**

#### **Popis sledování**

Nejprve jsem natočila videozáznam z počátečního utkání a utkání rozebrala dle zvolených kritických případů. Dále jsem docházela na tréninkové jednotky sledované hráčky a zaznamenávala zde její činnost. Cvičení, která dělali, jsem zapisovala i časově, proto jsem mohla ve výsledcích použít procento ze struktury tréninkových jednotek a z činností, které v tréninkových jednotkách dělali. V závěru jsem natočila další videozáznam pro lepší rozebrání utkání a utkání jsem znovu rozebrala dle těch samých kritických případů, jako v počátečním utkání. Srovnáním všech sesbíraných dat během sledovaného období mi vyšly určité výsledky.

#### **Použité metody**

Jako hlavní metodu jsem volila terénní pozorování hráčky v utkání. Evidence činností hráčky v utkání a v tréninkových jednotkách. Dále pak analýza utkání a tréninkových jednotek.

Data, která jsem získala výpočtem, jsem zpracovala do tabulek a do grafů, aby byly výsledky u sledované hráčky jasnější a přehlednější.

### **Úkoly**

- 1) Získat poznatky z publikací, tréninkových jednotek, vyplněných dotazníků i z vlastní zkušenosti ke své začínající trenérské činnosti a pro pozdější použití.
- 2) Pozorovat utkání, evidence aktivit hráčky v utkání, analýza utkání.
- 3) Zjistit, zda se dovednosti v tréninkových jednotkách u hráčky převádí do utkání.
- 4) Evidence tréninkových jednotek.
- 5) Zjistit procentuální zastoupení herních činností jednotlivce, herních kombinací a herních systémů v tréninkových jednotkách za sledované období.

- 6) Zjistit procentuální zastoupení metodicko-organizačních forem v tréninkových jednotkách za sledované období.
- 7) Zjistit zda u hráčky Michaely Bažantové došlo ke zlepšení herních činností během sledovaného období.

Svým pozorováním a sbíráním dat zjistím, jak tréninkový proces v části sezóny ovlivňuje sledovanou hráčku. Během tohoto období osobně docházím na tréninkové jednotky a eviduji, co přesně v tréninkové jednotce dělají a jak dlouho. Z pozorování vyvodím závěry, zdali ji nacvičené a zautomatizované činnosti, které se v tréninkové jednotce učí, ovlivňují při utkání. Dále jsem zjišťovala, zda hráčka dochází pravidelně na tréninkové jednotky. Jaké části mají tréninkové jednotky a jaká cvičení zde dělají.

Hráčku trénují tři trenéři Tomáš Havlovec a Pavel Políček v Mostě a Tomáš Eisner v Chomutově. Podle sepsaných tréninkových jednotek mohu usoudit, jaké tréninky jsou pro hráčku nejefektivnější.

## Výsledková část

### Charakteristika Hráčky

Jméno a příjmení: Michaela Bažantová

Datum narození: 16. 11. 1997

Hráčka Michaela Bažantová hraje žákovskou ligu - starší žákyně v Mostě a hostuje v Chomutově do žákovské ligy – mladší žákyně.

K basketbalu se dostala díky sestře, která také závodně hrála. Sledovaná hráčka se basketbalu věnuje se od první třídy, již 7 let. Už jako malá jezdila na utkání a velice si tuto hru oblíbila. Hráčce je 13 let a chtěla by se basketbalu věnovat i nadále a do budoucna by chtěla dostat příležitost zahrát si ve vyšších soutěžích.

Sledovaná hráčka chodí druhým rokem na Podkrušnohorské gymnázium v Mostě a je nejlepším žákem ve třídě. Je bezproblémová a bezkonfliktní.

### Index tělesné hmotnosti (BMI)

Index tělesné hmotnosti je označován zkratkou BMI (body mass index) a používá se jako měřítko obezity. Počítá se jako podíl hmotnosti (kg) a tělesné výšky (m) na druhou. V období od narození do ukončení růstu se hodnoty BMI významně mění, protože BMI je závislé na výšce a váze a ta se s růstem také mění ať už přímo nebo nepřímo úměrně.

**Tabulka 1: Přehled hodnot BMI** (<http://www.prosportovani.cz/bmi-tabulka>, online 4. 3. 2011)

BMI	Váhová kategorie	Zdravotní rizika
méne než 18,5	podváha	vysoká
18,5 – 24,9	ideální váha	minimální
25,0 – 29,9	nadváha	nížká
30,0 – 34,9	obezita	zvýšená
35,0 – 39,9	závažná obezita	vysoká
40,0 a více	těžká obezita	velmi vysoká

### Vzorec pro výpočet BMI

Výpočet BMI je velmi snadný - hmotnost v kg vydělíme výškou v cm na druhou:

BMI=  $\frac{\text{hmotnost [kg]}}{\text{výška [cm]}^2}$

- váha hráčky (kg)\* – **58**

- výška hráčky (cm)\* – **172**

## INDEX BMI sledované hráčky (kg/m<sup>2</sup>)\* – 19,6

Z tabulky číslo 1. a obrázku číslo 1. je zřejmé, že hráčka patří do kategorie 18,5 – 24,9, má ideální váhu na svou výšku a zdravotní rizika v této skupině jsou minimální.

Sledovaná hráčka má ideální výšku i váhu pro provozování sportu jako je basketbal.

**Obrázek 1: Hodnotová tabulka BMI** (<http://www.prosportovani.cz/bmi-tabulka>, online 4. 3. 2011)

		výška (cm)												
		150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210
váha (kg)	50	22,22	20,81	19,53	18,37	17,30	16,33	15,43	14,61	13,85	13,15	12,50	11,90	11,34
	55	24,44	22,89	21,48	20,20	19,03	17,96	16,98	16,07	15,24	14,46	13,75	13,09	12,47
	60	26,67	24,97	23,44	22,04	20,76	19,59	18,52	17,53	16,62	15,78	15,00	14,28	13,61
	65	28,89	27,06	25,39	23,88	22,49	21,22	20,06	18,99	18,01	17,09	16,25	15,47	14,74
	70	31,11	29,14	27,34	25,71	24,22	22,86	21,60	20,45	19,39	18,41	17,50	16,66	15,87
	75	33,33	31,22	29,30	27,55	25,95	24,49	23,15	21,91	20,78	19,72	18,75	17,85	17,01
	80	35,56	33,30	31,25	29,38	27,68	26,12	24,69	23,37	22,16	21,04	20,00	19,04	18,14
	85	37,78	35,38	33,20	31,22	29,41	27,76	26,23	24,84	23,55	22,35	21,25	20,23	19,27
	90	40,00	37,46	35,16	33,06	31,14	29,39	27,78	26,30	24,93	23,67	22,50	21,42	20,41
	95	42,22	39,54	37,11	34,89	32,87	31,02	29,32	27,76	26,32	24,98	23,75	22,61	21,54
	100	44,44	41,62	39,06	36,73	34,80	32,65	30,86	29,22	27,70	26,30	25,00	23,80	22,68
	105	46,67	43,70	41,02	38,57	36,33	34,29	32,41	30,68	29,09	27,61	26,25	24,99	23,81
	110	48,89	45,79	42,97	40,40	38,06	35,92	33,95	32,14	30,47	28,93	27,50	26,17	24,94
	115	51,11	47,87	44,92	42,24	39,79	37,55	35,49	33,60	31,86	30,24	28,75	27,36	26,08
120	53,33	49,95	46,88	44,08	41,52	39,18	37,04	35,06	33,24	31,56	30,00	28,55	27,21	
125	55,56	52,03	48,83	45,91	43,25	40,82	38,58	36,52	34,63	32,87	31,25	29,74	28,34	
130	57,78	54,11	50,78	47,75	44,98	42,45	40,12	37,98	36,01	34,19	32,50	30,93	29,48	

## Vyhodnocení počátečního utkání – Most

### starší žákyně

Je to čtvrté utkání v soutěži a hráčky Baníku Most hrály na domácí palubovce se družstvem Nobiles Nusle. Výsledek, a to 69:60 skončil výhrou domácích. Níže uvádím hodnoty, které jsem při utkání evidovala u hráčky.

V příloze je o tomto utkání natočen záznam na DVD.

23. 10. 2010

**BK Baník Most – Nobiles Nusle 69:60 (18:13 37:21 53:45)**

- body – 13 bodů
- útočný doskok – [5]
- získané/ztracené – 4/1 – [+3]
- obranný doskok – [2]
- osobní chyby – [4]
- bloky – [1]
- střelba trestných hodů – [5/15] – 33,3%
- asistence – [0]
- střelba za 2 body – [4/15] – 26,6%

Sledovaná hráčka hrála na pozici křídla, z části také jako pivot. Velice se prosazovala pod vlastním košem, jak v útočných doskocích, tak také ohrožování protivnickovo koše, bohužel procento proměněných střel za dva body bylo velice nízké, a to 26,6%. Hráčka dobře bránila, ale počet osobních chyb vypovídá o pomalém pohybu nohou a posunutí



těla před hráčku. Osobní chyby spíše poukazují na to, že hráčka fauluje ve velké míře rukama. Tohle je více její psychický problém než fyzický, protože jak trenér vyplnil v dotazníku, hráčka je velmi rychlá. Sledované činnosti porovnávám v grafu č. 5.

Utkání proti družstvu Nobiles Nusle bylo pro Most čtvrté utkání v soutěži starší žákyně – žakovská liga ročník 2010/11 skupina A.

Pozorovanou hráčku bych zde zhodnotila jako velmi aktivní, snaživou a hlavně bojovnou.

### ***Vyhodnocení tréninkových jednotek – Most***

Sledované tréninkové jednotky – od 25. 10. 2010 do 25. 2. 2011

#### **Vyhodnocení - Tréninkové jednotky - Most**

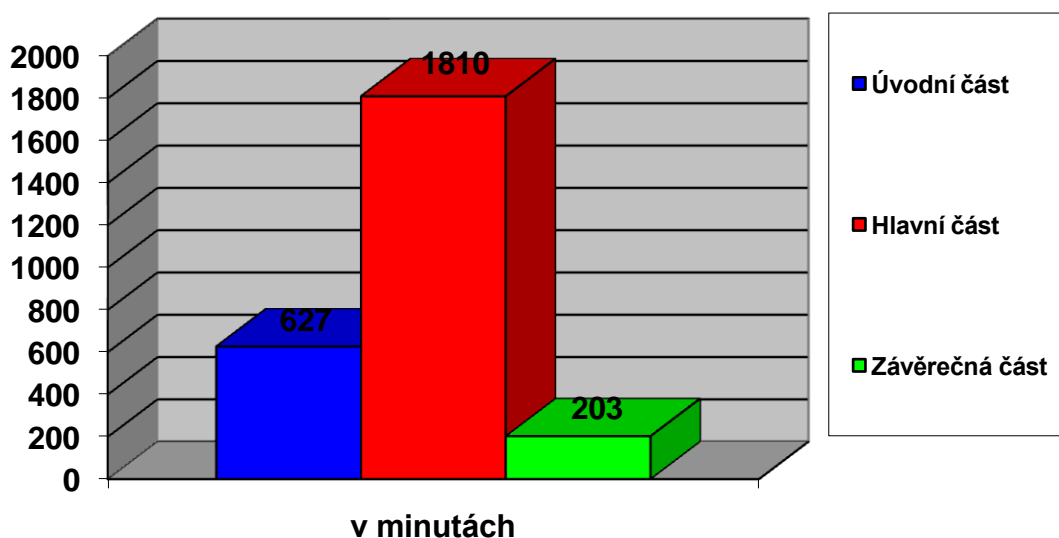
Hráčka Michaela Bažantová byla ve sledovaném období na 29 tréninkových jednotkách, z nichž 28 bylo 90-ti minutových a jedno 120-ti minutové. Celkem 2640 minut.

V tabulce č. 2. níže jsou minutově a procentuálně vyjádřeny části tréninkových jednotek, na kterých byla hráčka přítomna za sledované období. Graf č. 1 popisuje části tréninkových jednotek v minutách a graf č. 2 popisuje části tréninkových jednotek v procentech.

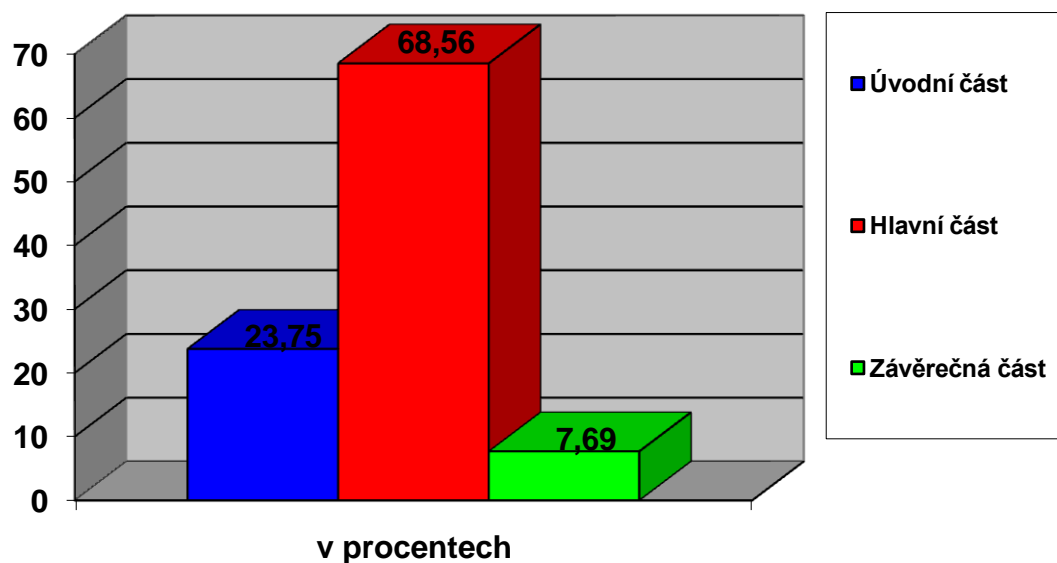
**Tabulka 2: Struktura tréninkových jednotek**

část	Úvodní část	Hlavní část	Závěrečná část
<b>Graf 1</b>	627´	1810´	203´
<b>Graf 2</b>	23,75%	68,56%	7,69%

**Graf 1: Struktura tréninkových jednotek – v minutách**



**Graf 2: Struktura tréninkových jednotek – v procentech**



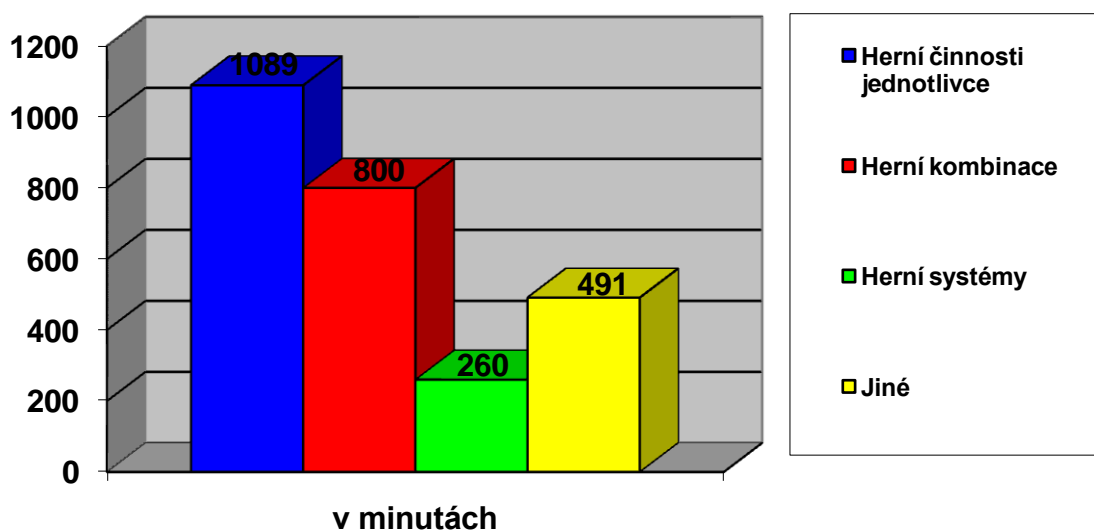
Zde je největší procento hlavní části. Do úvodní části se řadilo rozehrání, a to většinou přihrávkami nebo cvičením 2 na 1 a následoval statický strečink. Závěrem se hráčky protáhly a uvolnily.

Níže v tabulce č. 3. jsem shrnula data činností v tréninkových jednotkách. Jsou zde minutově a procentuálně vyjádřeny. V grafu číslo 3. jsou tyto činnosti vyjádřeny minutově a v grafu číslo 4. procentuálně.

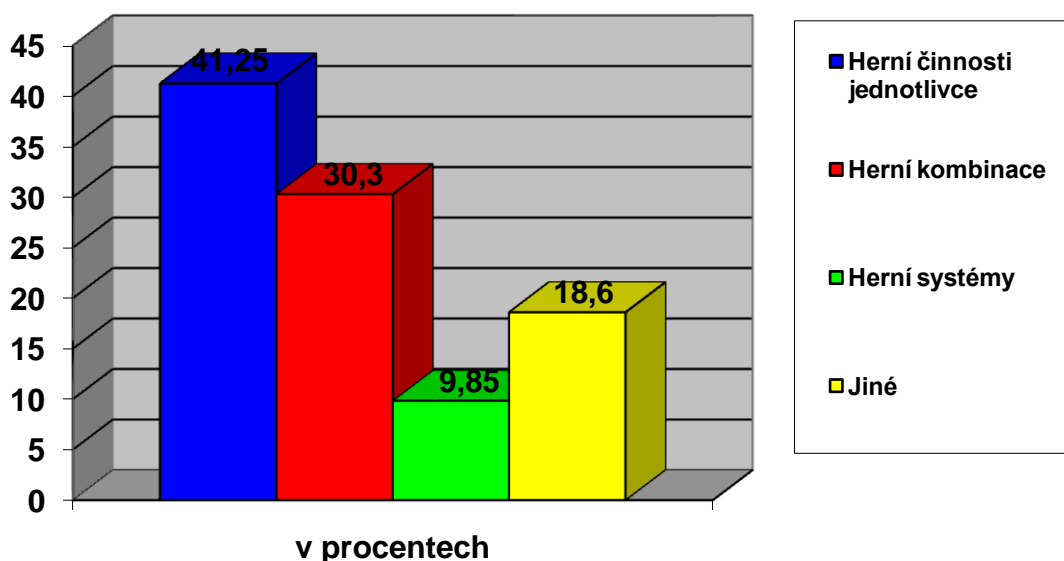
**Tabulka 3: Činnosti v tréninkových jednotkách**

činnost	Herní činnosti jednotlivce	Herní kombinace	Herní systémy	Jiné
Graf 3.	1089´	800´	260´	491´
Graf 4.	41,25%	30,3%	9,85%	18,6%

**Graf 3: Činnosti v tréninkových jednotkách – v minutách**



Graf 4: Činnosti v tréninkových jednotkách – v procentech



Hráčky na trénincích nejvíce procvičovaly herní činnosti jednotlivce zejména otevřený a zavřený únik v úvodní části jako dynamické rozcvičení s míčem, střelbu z různých pozic, střelbu trestných hodů a hru 1 na 1.

Herním kombinacím se věnovaly buď v přesilových situacích nebo v kombinaci křídla s dlouhou pod košem založené na přihrávce, či cloně a následné spolupráci hráček. Důležité v těchto cvičeních bylo procvičovat myšlení hráček a předvídat situace jak v útočných kombinacích, tak také i v těch obranných. Hráčky měly vytvořenou šablonu a bylo na nich, jestli a kdy přihrají dlouhé nebo jestli si dlouhou zavolají na postavení clony a poté budou směřovat přímo ke koši a zakončí.

Herním systémům se věnovaly jen zřídka, a to nacvičováním signálů pro utkání nebo hrou 5 na 5 bez driblinku či s driblinkem.

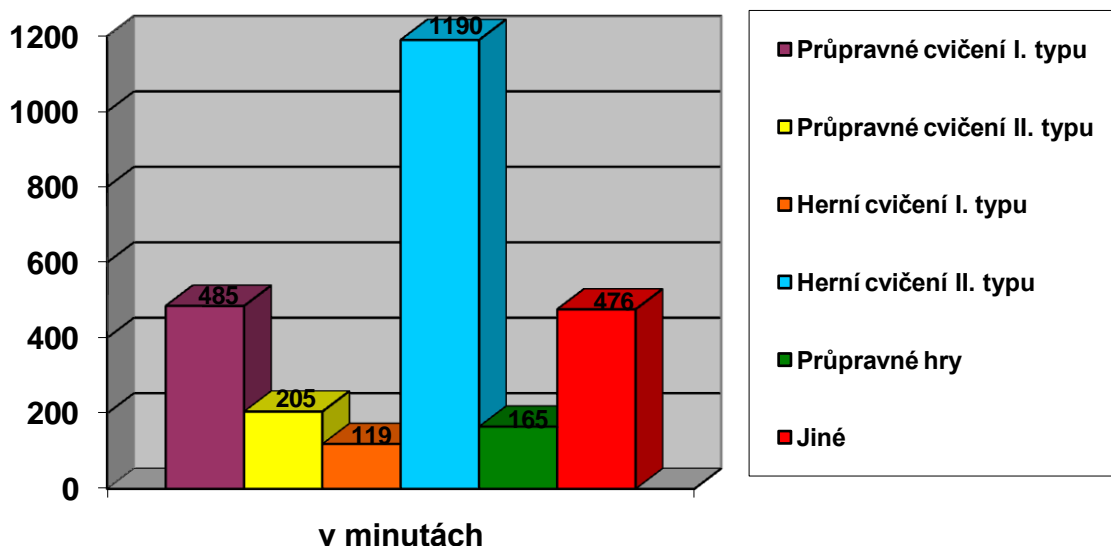
V tabulce číslo 5. jsem zpracovala metodicko-organizační formy v tréninkových jednotkách, které jsou v evidenci tréninkové jednotky u každého cvičení v příloze.

Tabulka 5: Metodicko-organizační formy v tréninkových jednotkách

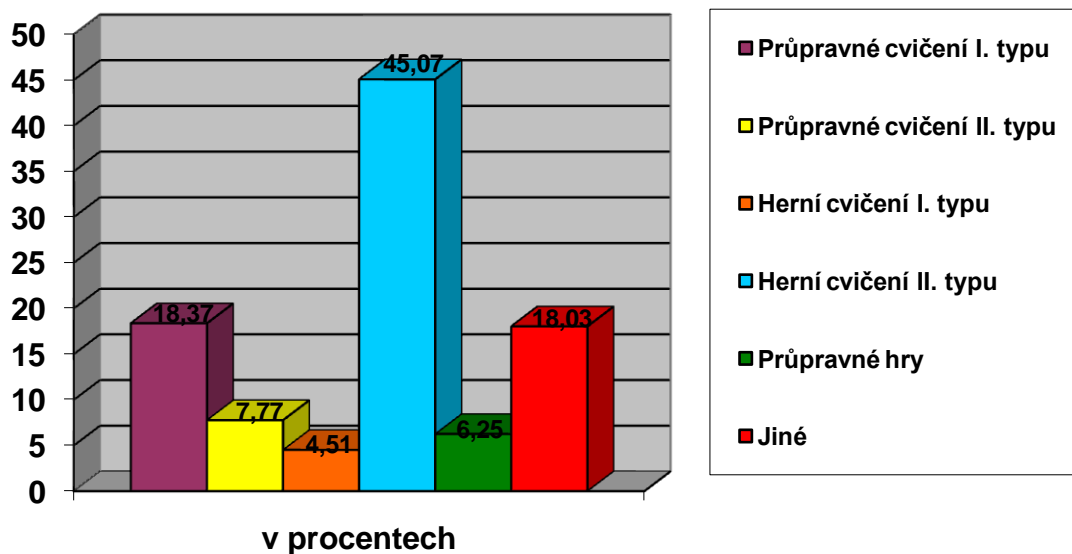
Metodicko-organizační formy	Graf 5	Graf 6
Průpravné cvičení I. typu	485'	18,37
Průpravné cvičení II. typu	205'	7,77
Herní cvičení I. typu	119'	4,51
Herní cvičení II. typu	1190'	45,07
Průpravné hry	165'	6,25
Jiné	476'	18,03

Do grafu číslo 5. a 6. jsem přenesla data, která uvádím v tabulce číslo 5. výše, a to v grafu číslo 5. jsou metodicko-organizační formy v minutách a v grafu číslo 6. jsou uvedeny metodicko-organizační formy v procentech.

**Graf 5: Metodicko-organizační formy v tréninkových jednotkách – v minutách**



**Graf 6: Metodicko-organizační formy v tréninkových jednotkách – v procentech**



Nejvíce se v tréninkových jednotkách objevovala herní cvičení II. typu, to jsou ta cvičení, ve kterých je aktivně přítomný soupeř a ve cvičení se mění podmínky. Zapříčinila to cvičení typu spolupráce tří hráček pod košem spolu se clonami a řešením situace v obraně. Co dělat, když obránce útočníka s míčem přebere a co dělat, když ne. Hráčky se učí samy předvídat a řešit situace.

## Vyhodnocení závěrečného utkání – Most

26. 2. 2011

BK Baník Most – Bižuterie Jablonec n. N. [\(56:60\)](#) (13:17 28:30 37:54)

- |  |                        |
|--|------------------------|
| - body – 4 body                          | - útočný doskok – [2]  |
| - získané/ztracené – 4/4 – [0]           | - obranný doskok – [6] |
| - osobní chyby – [5]                     | - bloky – [1]          |
| - střelba trestných hodů – [2/7] – 28,5% | - asistence – [0]      |
| - střelba za 2 body – [1/7] – 14,2%      |                        |

Baník Most se utkal se silnějším soupeřem, celé utkání se vedení přelévalo z jedné strany na druhou. Protihráčky Mostu lehce utekly ve třetí čtvrtině, ale hráčky Baníku Most poslední čtvrtinu vyhrály, ale bohužel chybělo pár bodů na vyhrání celého utkání.

Sledovaná hráčka hrála podprůměrně. Spíše než v útoku se zapojovala v obraně a to hlavně v obranném doskakování. Hráčky obou týmů byly výškově vyrovnané. V útoku se sledovaná hráčka moc nezapojovala. Většinou hrála na postu křídla, chvílemi byla na postu podkošové hráčky, ale i tak se jí v útoku nedařilo. O tom také vypovídá mizivé procento střelby za 2 body a to jen 14,2%. Střelba trestných hodů byla o něco větší a to 28,5%. Zisk i ztráty míče byly vyrovnané a to 4:4.

27. 2. 2011

BK Baník Most – KARA Trutnov [\(64:109\)](#) (25:20 38:52 53:74)

- |  |                        |
|--|------------------------|
| - body – 3 body                        | - útočný doskok – [1]  |
| - získané/ztracené – 3/2 – [+1]        | - obranný doskok – [3] |
| - osobní chyby – [5]                   | - bloky – [0]          |
| - střelba trestných hodů – [1/2] – 50% | - asistence – [2]      |
| - střelba za 2 body – [1/7] – 14,2%    |                        |

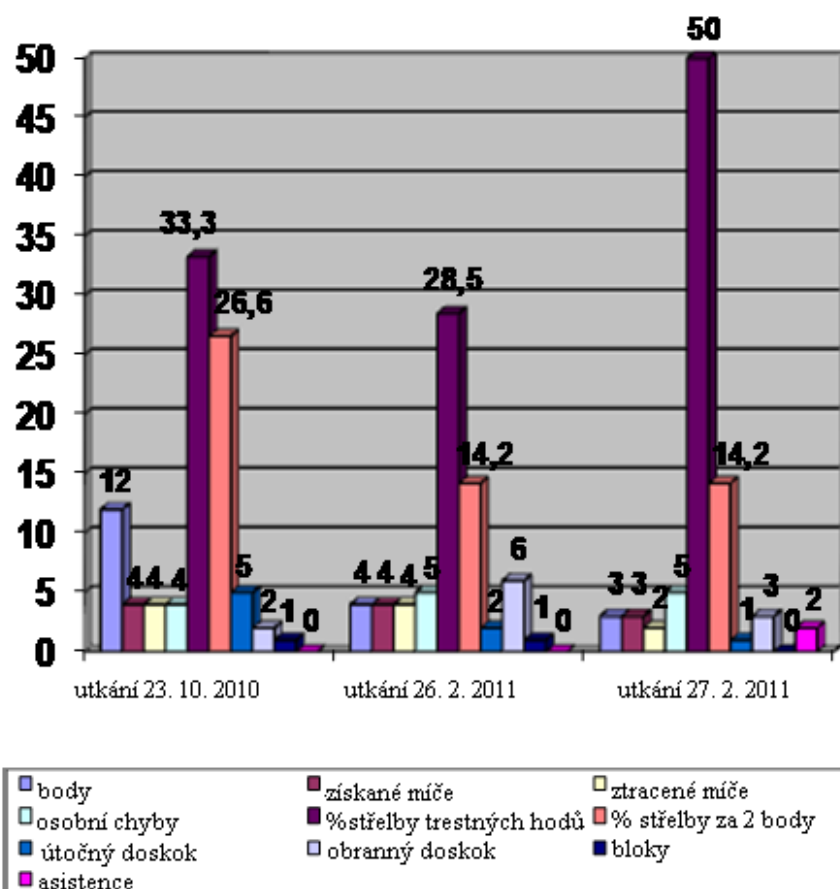
I zde hrály hráčky Baníku Most proti silnějšimu soupeři. O čemž vypovídá i výsledek utkání. I přes snahu a domácím prostředí, neměly šanci. Hráčky Trutnova byly rychlejší a Most dostával laciné koše. Na obou stranách bylo velké množství osobních chyb. Sledovaná hráčka se v posledních minutách utkání vyfaulovala a musela jít vystřídat. Jak zmínil trenér sledované hráčky, že se dokáže prosadit pouze u slabšího soupeře, tak i tento zápas ukazuje, že je to pravda. Hráčka měla střelbu trestných hodů 1/2, střílela pouze dva trestné hody, střelba za dva body měla velice slabé procento a to 14,2%. Ze sedmi ohrožení koše se sledovaná hráčka trefila pouze jednou. I po tomto utkání by

hráčka měla více zapracovat herních činnostech jednotlivce, zejména na střelbě, ať už z místa, tak také z pohybu a práci s míčem. Stávalo se, že hráčka neměla v pár případech míč vůbec pod kontrolou. V tabulce číslo 4. a následně v grafu č. 7. jsem všechny činnosti z počátečního a dvou závěrečných utkání srovnala.

Tabulka 4: Sledované činnosti v utkání

Sledované činnosti	Utkání 23. 10. 2010	Utkání 26. 2. 2011	Utkání 27. 2. 2011
<b>Body</b>	12	4	3
<b>Získané míče</b>	4	4	3
<b>Ztracené míče</b>	4	4	2
<b>Osobní chyby</b>	4	5	5
<b>% střelby trestných hodů</b>	33,3	28,5	50
<b>% střelby za 2 body</b>	26,6	14,2	14,2
<b>Útočný doskok</b>	5	2	1
<b>Obranný doskok</b>	2	6	3
<b>Bloky</b>	1	1	0
<b>Asistence</b>	0	0	2

Graf 7: Sledované činnosti v utkání



U sledované hráčky dle informací z utkání byla viditelnější snaha na straně útočné. Více se zde prosazovala, a to jak u proměněných pokusů za dva body, tak také v útočném doskakování měla značnou převahu oproti doskoku obrannému. Hráčka měla po celou sezónu v utkání vysoké číslo u osobních chyb, dokonce ve dvou posledních sledovaných se hráčka pár minut před koncem vyfaulovala a musela bohužel opustit hrací plochu. I když trenér hráčku bere jako jednu z nejlépe bránících, tak bohužel ve většině jejich případu uděláním osobní chyby je to, že se pomalu posune na nohou a chce protihráči vypíchnout míč.

Ke konci sledování byla útočná činnost hráčky nahrazena činností obrannou a to sníženým počtem daných pokusů za dva body i útočným doskokem. Obranný doskok byl ke konci sezóny hlavní činností hráčky. V utkání se hráčka zaměřila spíše na obranu a obranné doskoky.

Zisky i ztráty míčů byly minimální. Hráčka byla snaživá, i když občas bylo její usuzování příliš zbrklé a pak z toho byly pouze ztráty míče.

### ***Vyhodnocení počátečního utkání – Chomutov***

#### **mladší žákyně**

Je to druhé utkání v soutěži a hráčky Chomutova se střetly se družstvem Sokol Toužim v Toužimi. Výsledek, a to 66:61 skončil bohužel výhrou domácích. Níže uvádím hodnoty, které jsem při utkání evidovala u hráčky.

V příloze je o tomto utkání natočen záznam na DVD.

16. 10. 2010

Sokol Toužim – BK Chomutov [66:61](#) (13:19 27:31 51:52)

- |   |                        |
|---|------------------------|
| - body – 5 bodů                           | - útočný doskok – [2]  |
| - získané/ztracené – 2/2 – [0]            | - obranný doskok – [1] |
| - osobní chyby – [4]                      | - bloky – [2]          |
| - střelba trestných hodů – [1/7] – 14,28% | - asistence – [1]      |
| - střelba za 2 body – [2/9] – 22, 2%      |                        |

Hráčkám Chomutova štěstí nepřálo. Do poločasu byl Chomutov ve vedení, třetí čtvrtina byla už jen o bod. Bohužel čtvrtou čtvrtinu hráčky nedokázaly udržet náskok a utkání prohrály s Toužimí o 5 bodů. Hráčky hrály venku. I přes značné ztráty míčů hlavně

v poslední čtvrtině to byla pro hráčky a hlavně pro pozorovanou hráčku motivace na sobě zapracovat.

Pozorovaná hráčka měla v tomto utkání úkol vyvážet míče na postu střední rozehrávačky a zhostila se ho velmi dobře. Ztráty míče byly minimální, ale na druhou stranu i zisky míče, jak z obrany, tak také i z doskoků. Procento střelby trestných hodů i dvoubodových hodů bylo také velmi slabé a nepřekročilo ani 25 % úspěšnost.

### ***Vyhodnocení tréninkových jednotek – Chomutov***

Sledované tréninkové jednotky – od 29. 10. 2010 do 17. 2. 2011

#### **Vyhodnocení - Tréninkové jednotky – Chomutov**

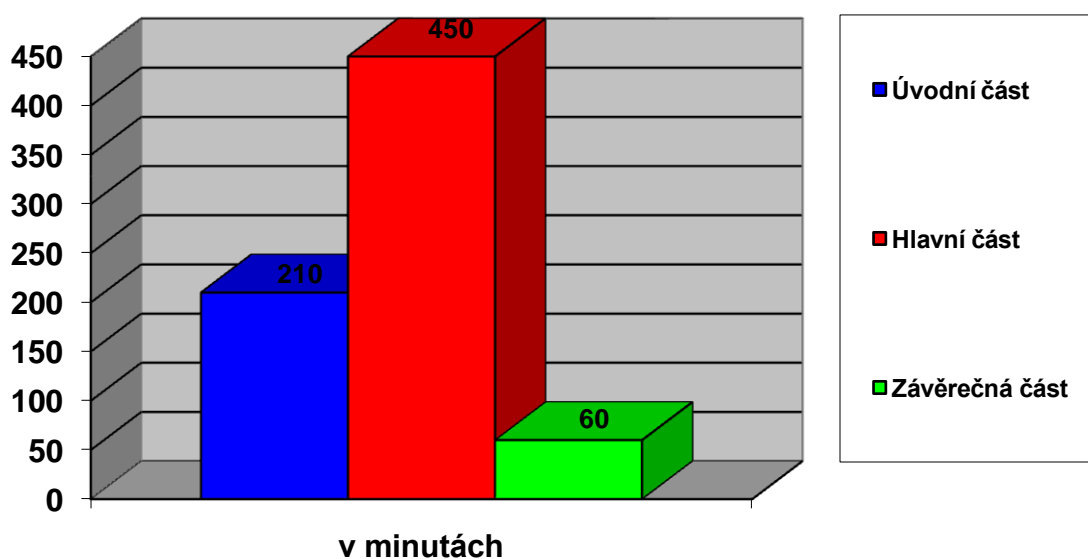
Hráčka Michaela Bažantová byla ve sledovaném období na osmi 90-ti minutových tréninkových jednotkách. Celkem 720 minut.

V tabulce č. 5. níže jsou minutově a procentuálně vyjádřeny části tréninkových jednotek, na kterých byla hráčka přítomna za sledované období, které jsou pak následně zaneseny do grafu číslo 8 a 9.

**Tabulka 5: Struktura tréninkových jednotek**

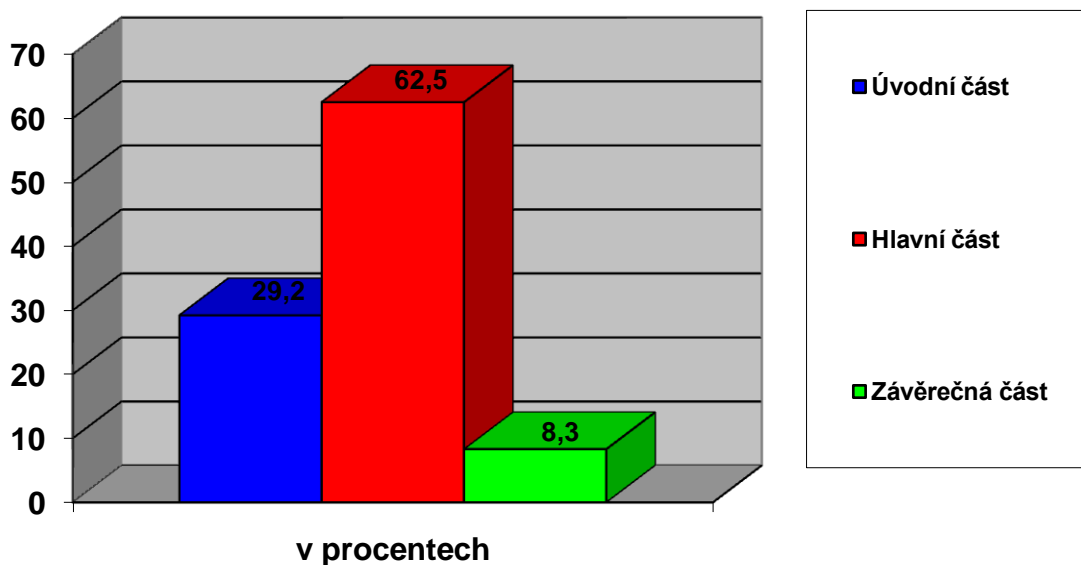
část	Úvodní část	Hlavní část	Závěrečná část
<b>Graf 6</b>	210´	450´	60´
<b>Graf 7</b>	29,2%	62,5%	8,3%

**Graf 8: Struktura tréninkových jednotek – v minutách**





**Graf 9: Struktura tréninkových jednotek – v procentech**

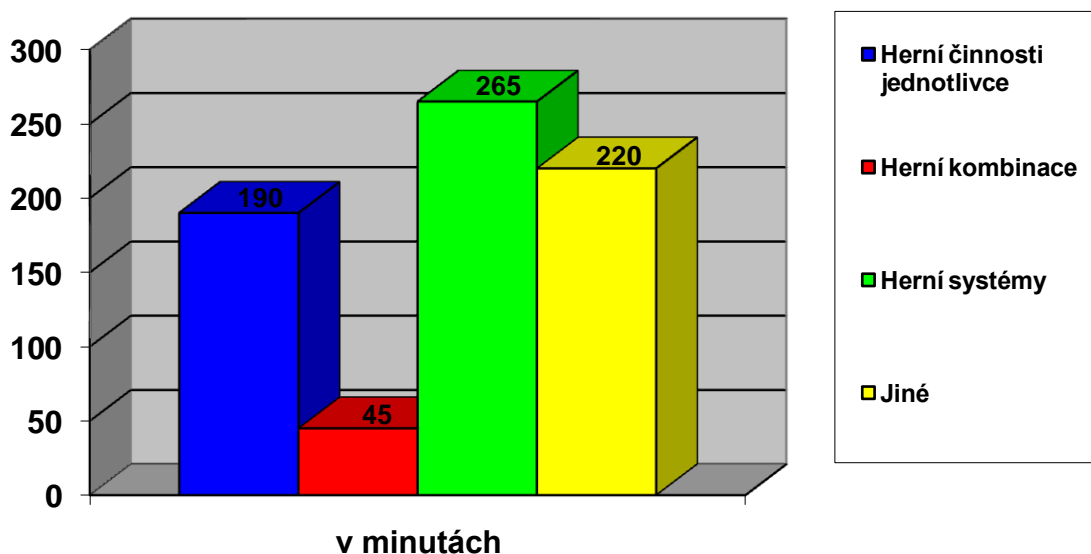


Jak je zde patrné v tréninkových jednotkách byla převaha hlavní části. Úvodní část se skládala z rozehrátí, většinou honičky nebo změny směru a dále pak statický strečink. Závěrečné části se moc nevěnovali, většinou stříleli dva trestné hody po sobě, kde podmínkou bylo po sobě dát oba trestné hody nebo sem zařadili posilování.

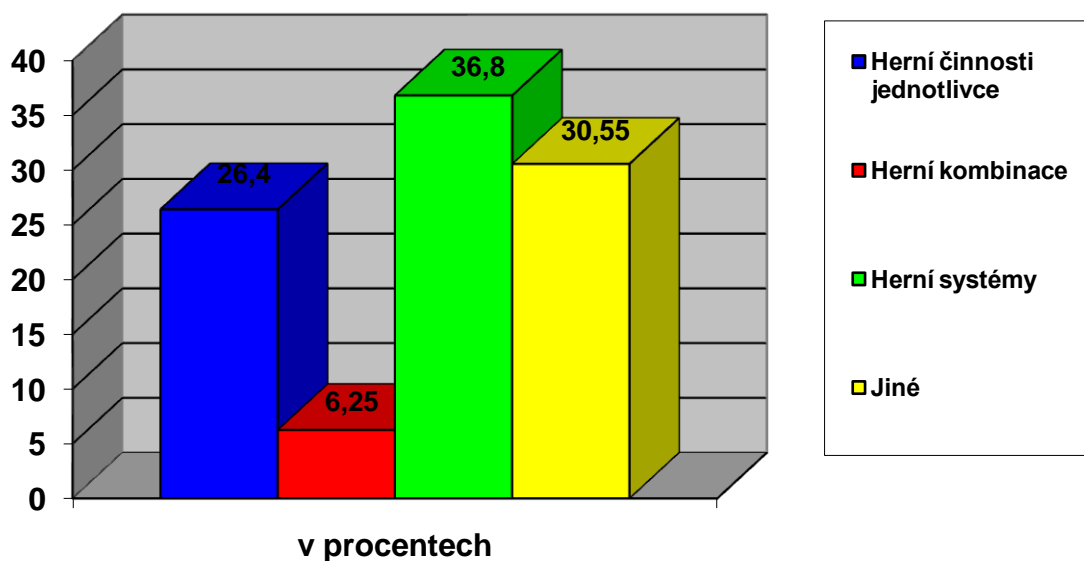
**Tabulka 6: Činnosti v tréninkových jednotkách**

činnost	Herní činnosti jednotlivce	Herní kombinace	Herní systémy	Jiné
Graf 8	190´	45´	265´	220´
Graf 9	26,4%	6,25%	36,8%	30,55%

**Graf 10: Činnosti v tréninkových jednotkách – v minutách**



Graf 11: Činnosti v tréninkových jednotkách – v procentech



Při tréninkových jednotkách se procvičovala herní činnost jednotlivce převážně driblinková cvičení, hra 1 na 1 a střelba z místa, z pohybu, i střelba trestných hodů.

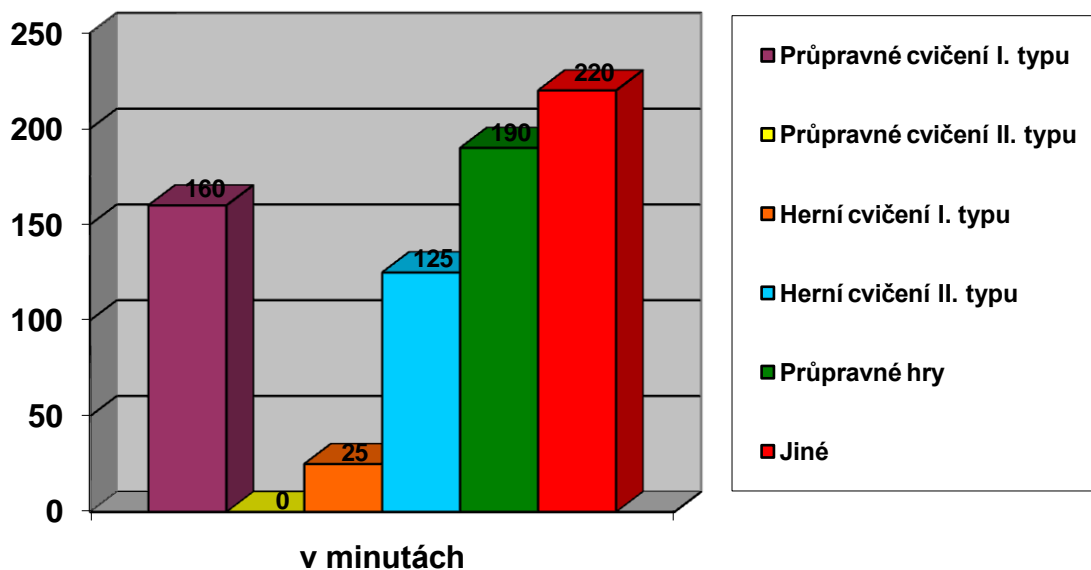
Zde je patrné mnohem více využití herních systémů, protože hostující hráčky, které jsou v tomto týmu celkem tři a všechny z Mostu, jezdily na tréninky jednou za 14 dní před utkáním, než v poměru k herním systémům a tréninkům v Mostě. Je zde viditelná snaha o sehrání hráček před utkáním a pilování herních činností jednotlivce. Naopak herní kombinace v tréninkových jednotkách nebyly skoro vůbec patrné. Pouze na tréninkových jednotkách, kterých se zúčastňovala sledovaná hráčka. Neznamena to ale, že hráčky Chomutova netrénují v tréninkové jednotce žádné herní kombinace. Byla jsem svědkem pouze tréninkové činnosti, kde trénovala sledovaná hráčka. Ostatní tréninkové jednotky družstva Chomutova pro mě nebyly důležité, zde herní kombinace trénovat mohli, aniž bych je viděla. Hráčky procvičovaly činnosti buď jednotlivě, nebo jako celé družstvo, které se připravovalo na utkání.

V tabulce číslo 7. uvádím získané hodnoty metodicko-organizačních forem. V grafu číslo 12. a 13 níže jsou uvedeny minutové a procentuální hodnoty z tabulky číslo 7. a přehledně uspořádány.

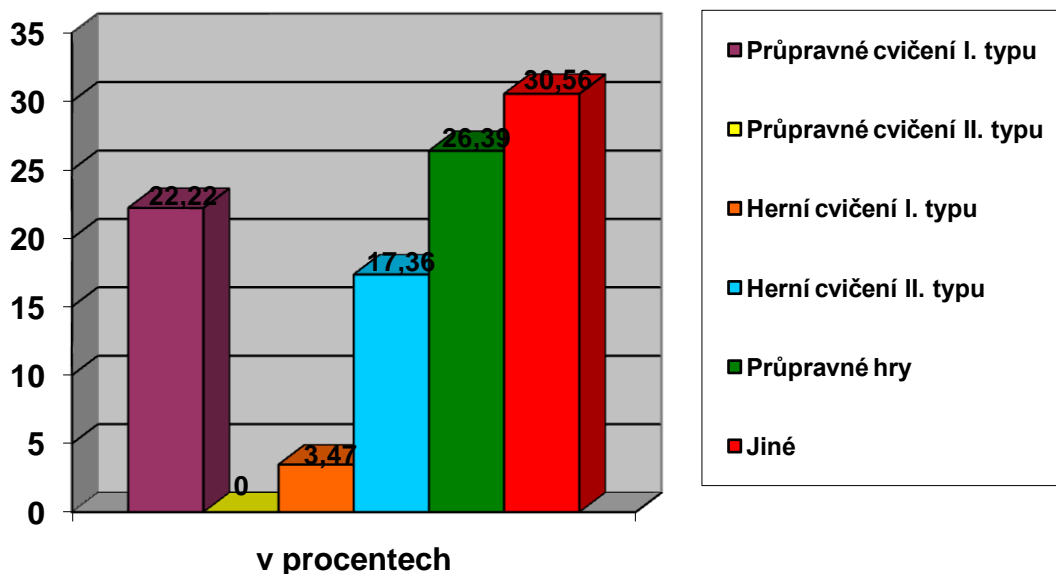
Tabulka 7: Metodicko-organizační formy v tréninkových jednotkách

Metodicko-organizační formy	Graf 12	Graf 13
Průpravné cvičení I. typu	160'	22,22%
Průpravné cvičení II. typu	0'	0%
Herní cvičení I. typu	25'	3,47%
Herní cvičení II. typu	125'	17,36%
Průpravné hry	190'	26,39%
Jiné	220'	30,56%

Graf 12: Metodicko-organizační formy v tréninkových jednotkách – v minutách



Graf 13: Metodicko-organizační formy v tréninkových jednotkách – v procentech



V tréninkových jednotkách byla nejvíce použita průpravná cvičení I. typu, a to hlavně práce s míčem, střelba trestných hodů, střelba z pohybu a modifikace přihrávek. Dále pak herní cvičení II. typu a nejvíce průpravné hry. Sledovaná hráčka docházela na tréninkové jednotky před utkáním, takže na těchto tréninkových jednotkách se hráčky sehrávaly a připravovaly na utkání. Nejvíce zde bylo patrné hra 5 na 5 s driblinkem a bez driblinku, dále pak nacvičování a zkvalitňování různých útočných signálů, které hrají v utkání. Hráčky v těchto tréninkových jednotkách ve velké míře také posilovaly a skákaly přes švihadlo. (Zařazeno do sloupce - jiné)

## Vyhodnocení závěrečného utkání – Chomutov

19. 2. 2011

BK Chomutov – BK Strakonice [98:71](#) (28:19 53:25 74:47)

- body – 15 bodů
- získané/ztracené – 11/ 7 – [+ 4]
- osobní chyby – [2]
- střelba trestných hodů – [1/2] – 50%
- útočný doskok – [3]
- obranný doskok – [6]
- bloky – [1]
- asistence – [1]
- střelba za 2 body – [7/16] – 43, 7%

Utkání proti prvnímu týmu v tabulce odehrály Levhartice bez jedné podkošové hráčky, ale i na strakonické straně chyběla Julie Reisingerová. S absencí klíčové hráčky se však lépe vyrovnaly hráčky Chomutova než Strakonic. Všechny hráčky podaly úžasný výkon a chvílemi jim nebylo co vytknout, po výborné obraně během pár sekund na druhé straně zakončovaly. Všechny hráčky si zasloužily pochvalu za bojovnost a přístup k utkání.

Sledovaná hráčka hrála výborně. Vyvážela míče sice se ztrátami, a to 7, ale na druhou stranu si to vylepšila ziskem, který byl překvapivě vysoký a to 11. Procento střelby jak trestných hodů, tak také i hodů za 2 body bylo vysoké okolo 50 %, což je v utkání, kde panuje nervozita, výborné.

Tohle bylo jedno z velmi povedených utkání sledované hráčky. Bylo vidět, že je hráčka bojovná a že si hráčka věřila. Od toho se také odvíjel její výborný výkon.

20. 2. 2011

BK Chomutov – BC Benešov [144:24](#) (36:9 72:9 109:17)

- body – 8 bodů
- získané/ztracené – 11/6 – [+5]
- osobní chyby – [3]
- střelba trestných hodů – [2/4] – 50%
- útočný doskok – [2]
- obranný doskok – [6]
- bloky – [2]
- asistence – [7]
- střelba za 2 body – [3/11] – 27,2%

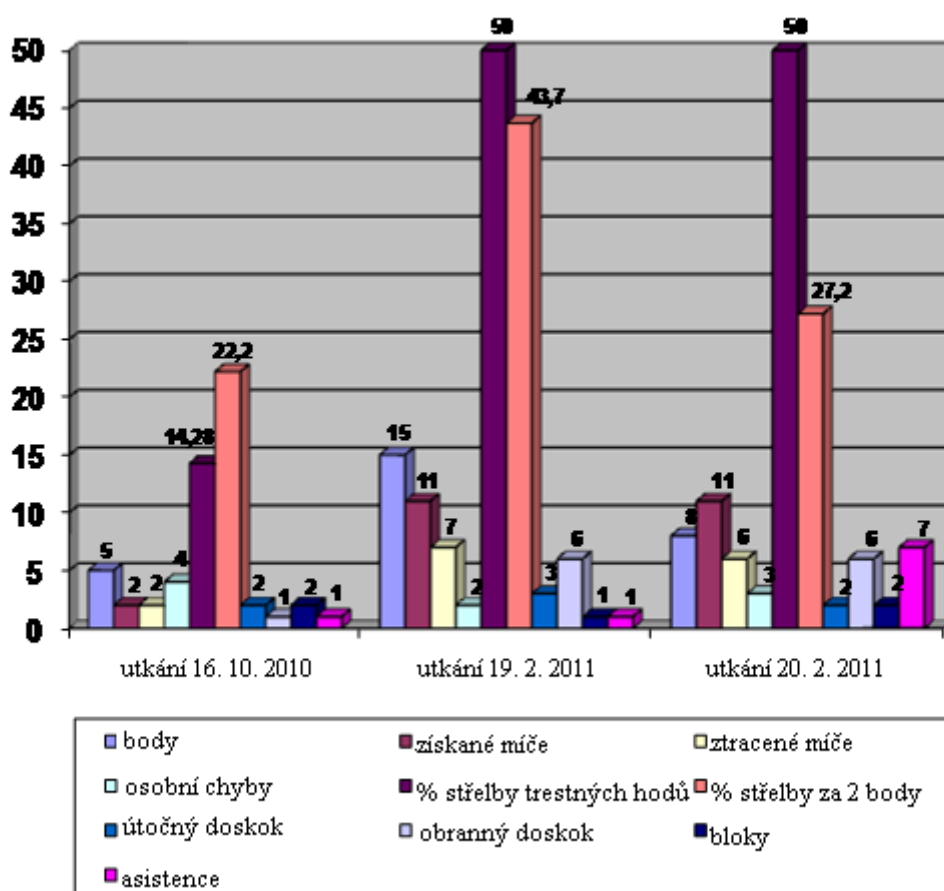
Hráčky Benešova jsou permanentně od začátku soutěže na posledním místě. Do tohoto utkání šly chomutovské Levhartice s odhodláním vyhrát a nedovolit soupeři hrát. Byl zde vidět veliký rozdíl, ať už výškový, tak herní. Hráčky Chomutova zvítězily ve všech možných směrech. Toto utkání bylo pro Chomutov velice lehké.

Sledovaná hráčka dala o něco méně bodů než se Strakonice a to 8 bodů. Získaných míčů měla mnoho. Bylo vidět, že má oproti protihráčkám výškovou, silovou i rychlostní převahu. Úkolem sledované hráčky bylo vyvážet míče, z čehož vyplývá vysoký počet asistencí a to 7. Sledovaná hráčka se v tomto utkání spíše než v útoku zase projevovala v obraně, doskočila 6 míčů a velmi dobře bránila svou i ostatní hráčky, které zrovna měly míč. V útoku se hráčce moc nedařilo, z 11 možných vystřelených pokusů dala pouze 3, i když hrály na domácí palubovce. Střelba trestných hodů byla dobrá a to 50%. Ze čtyř možných košů dala dva. Hráčky nevýhodou byly občasné ztráty míčů. Když vybojovala míč a šla sama na koš. V jednom případě udělala kroky a v tom druhém z ničeho nic přestala mít míč pod kontrolou a skončila za koncovou čarou. Na to, že hráčka hrála s posledními z tabulky, řekla bych, že její výkon byl průměrný.

**Tabulka 8: Sledované činnosti v utkání**

<b>Sledované činnosti</b>	<b>Utkání 16. 10. 2010</b>	<b>Utkání 19. 2. 2011</b>	<b>Utkání 20. 2. 2011</b>
<b>Body</b>	5	15	8
<b>Získané míče</b>	2	11	11
<b>Ztracené míče</b>	2	7	6
<b>Osobní chyby</b>	4	2	3
<b>% střelby trestných hodů</b>	14,28	50	50
<b>% střelby za 2 body</b>	22,2	43,7	27,2
<b>Útočný doskok</b>	2	3	2
<b>Obranný doskok</b>	1	6	6
<b>Bloky</b>	2	1	2
<b>Asistence</b>	1	1	7

Graf 14: Sledované činnosti v utkání



Srovnáním těchto utkání mi vyšlo, že si sledovaná hráčka zlepšila během sezóny procento střelby trestných hodů. Na začátku sezóny v ničem nevynikala a moc se nezapojovala. Jejím úkolem bylo vyvážit míče a ty také vyvážela, bohužel v ničem jiném se neprosazovala. Ke konci sledování se hráčka prosazovala nejen v obranných doskotech, ale vzala na sebe i možnost zakončení a to v utkání se Strakonice, kde nastřílela 15 bodů.

U sledované hráčky převažovaly kladné akce, asistence a zisky míčů a to s vysokým číslem – 11. V některých případech se stalo, že hráčka přestala mít míč pod kontrolou a z toho pak vzešly ztráty míče, kterých bylo na jednoho hráče podle mě také mnoho a to v jednom utkání 7 a v druhém 6. Hráčka by měla individuálně zapracovat na práci s míčem a střelbě. S obranou zde neměla problémy a bránila v každém utkání velmi dobře. I počet osobních chyb nebyl vysoký oproti soutěži v Mostě.

## Diskuze

Tento výzkum jsem prováděla, abych zjistila, zda je tréninková jednotka nejdůležitějším faktorem pro zlepšení hráče v utkání. Z jedné strany je zde velká možnost zkvalitnění herního výkonu a naučení se novým dovednostem. Dále pak ustálení starých dovedností a získání nových zkušeností. Jestli se hráčka chce zlepšit a zlepšit se během sezóny, je to na ní a na trenérovi, který povede kvalitní tréninkové jednotky.

Jsou zde i jiné faktory, a to negativní, které ovlivňují výkon hráče v sezóně. Například ztráta motivace, pubertální změna myšlení, dlouhodobější zranění, upřednostňování jiných cílů, než je sport či úplná změna cílů, nekvalitní tréninková jednotka, apatie na dlouhodobou činnost, změna priorit či ztráta zájmu. Tohle všechno se může u třináctileté hráčky během sezóny objevit a ovlivnit tak její snažení a chuť trénovat.

U některých hráček může na začátku sezóny převládat těšení se na sport a naopak na konci sezóny by mohla převládat apatičnost kvůli opakované činnosti na tréninkových jednotkách a celkově opakování činnosti. Mohla by se během sezóny snížit motivace hráčky a její myšlení by se mohlo posunout kvůli pubertě úplně jinam. A podle toho by se také měnily výsledky od začátku sezóny do konce.

Hráčku mohlo ovlivnit i zranění a následný výpadek z tréninkového procesu. Někdy bývá návrat po dlouhodobé nečinnosti velmi těžký. Sledovaná hráčka se po třech týdnech netrénování kvůli zranění vrátila a velmi rychle se zapojila do tréninkového procesu.

Během sledovaného období může hráčka dosáhnout určitého celkového zlepšení. Může to být pravidelným docházením na tréninkovou jednotku a vysokou koncentrací na danou činnost. Nebo se hráčce během sezóny mohou její výsledky zhoršit, ať už její vinou (nechutí, nečinností, apatií) nebo vinou nekvalitních tréninkových jednotek. Může také dojít k případu, že se u hráčky neobjeví ani zlepšení ani zhoršení.

Tréninkové jednotky sledované hráčky na mě působily z velké části velmi kvalitně a pestře. Byla zde velká obměna cvičení, takže nedocházelo ke ztrátám pozornosti a hráčky stále něco dělaly. Měly krátké přestávky na pití. Občas se naskytl tréninková jednotka s procvičováním jednoho až dvou cvičení, kdy hráčky ke konci ztrácely pozornost.

Mým cílem a cílem této práce a výzkumu bylo zjistit, jaké činnosti a dovednosti během sezóny hráčka zlepšila a jaké naopak zhoršila.

U sledované hráčky dle mého názoru i názoru trenérů, došlo k lehkému zlepšení a k přesnějším zautomatizování některých činností. Ze začátku sezóny měla hráčka veliký problém se střelbou z pohybu. Většinou střílela z běhu odrazem z jedné nohy. Postupem času

a tréninkem si hráčka tento pohyb uvědomila a ke konci sezóny se i přes psychický nátlak v utkání snažila zakončovat technicky správně. Zakončování se u hráčky převážně pohybuje na pravé straně. Zleva si hráčka stále není jistá, proto nejčastěji zakončuje na pravou stranu. Dále bylo lehké zlepšení pozorovatelné v práci s míčem, i když některá utkání byla pravým opakem a hráčka měla za utkání mnoho ztrát pouze z toho, že neudržela míč pod kontrolou. Zlepšila si periferní vidění a získala si určitý přehled o situaci na hřišti. Byla zde i viditelná snaha v předvídání situací, které bylo spojené se ziskem míče – předskočením přihrávky soupeře.

Lehké zhoršení bych viděla v nasazení hráčky do utkání. Na začátku sezóny u ní byla vidět velká dravost a odhodlání, protože přes prázdniny hráčka netrénovala. Byla pouze 4 dny v srpnu na soustředění. Během sezóny se hráčka dostala do týdenního režimu tréninků a víkendových utkání a ke konci sezóny u ní byla vidět lehká ztráta zájmu o sport a pocit nedostatku volného času, což se lehce projevovalo na posledních utkání sezóny. Toto je pouze můj subjektivní názor.

Děti mají v utkání během sezóny veliké výkyvy ve výkonnosti, myslím si tedy, že z mého výzkumu není příliš patrné zlepšení hráčky. Důležité bylo sledovat činnosti v tréninkových jednotkách, kde docházelo k technickým zlepšením činností a utkání. Trenér sledované hráčky konstatoval, že hráčky v tomto věku jsou v jednom utkání naprosto skvělé a na druhém utkání jako kdyby tento sport viděly poprvé v životě.

Výkon hráče by se dal také změřit různými testováními. Například reakce, výskok, rychlost, zrychlení či silové testování. Ale protože jsou v basketbale situace velmi proměnlivé a žádné utkání není stejné. Nezáleží na jednom hráči, ale na celém týmu a také na soupeři, myslím, že nejobektivnější a tím pádem i nejlepší hodnocení herního výkonu je v utkání. Utkání ukáže, jak hráč spolupracuje, dokáže anticipovat, je rychlý a má dobré načasování akcí.



## Závěr

Závěrem práce bych chtěla podotknout, že se u hráčky, i přes třítydenní fixaci nohy a lehké vypadnutí z tréninkového procesu, objevilo lehké zlepšení. Rovněž to také konstatuje trenér v dotazníku.

Docházka na tréninkové jednotky byla z pohledu trenéra nepravidelná. Bylo to částečně zraněními a částečně brzkými tréninky, které hráčka nestíhala kvůli škole a občasnou nevolností hráčky, kdy odmítala jít na tréninkovou činnost. Sledovaná hráčka byla během tréninkové jednotky soustředěná na danou činnost pouze ze začátku, později při prováděné činnosti byla občas roztěkaná a nesoustředila se. Sledované hráčce velmi prospívaly tréninky se staršími, kterých se zúčastňovala, byla v nich pozornější a snažila se neudělat chybu. Měla ze starších hráček respekt. Což se zejména objevovalo v soutěži mladších zákyň v Chomutově, do které hráčka hostovala. V této soutěži byla jistější a více si věřila.

V tréninkových jednotkách se hráčka snaží plnit pokyny až na detaily pohybu, které jsou pro ni v jejím věku velmi složité. Koordinačně náročná cvičení jí nejdou, kvůli rychlému nárůstu končetin horních i dolních. Hráčka neplní povinnosti, které po ní v utkání vyžaduje trenér. Naučené dovednosti z utkání hráčka přenáší do utkání pouze s lehčími soupeři v kategorii starší zákyň a do kategorie mladších zákyň přenáší i dovednosti, které se učí s hráčkami ve starší kategorii, což je pro ni přínosné. Od sledované hráčky se vyžaduje větší spolupráce s ostatními hráčkami. Sledovaná hráčka vyniká díky své výšce 172 cm na doskoku, což je dáno její dravostí, dále pak díky její rychlosti by mohla vynikat v jakémkoli uvolnění, ať už s míčem nebo bez míče. U uvolnění s míčem je potřeba zlepšit techniku provedení, hráčka už při menším nátlaku obrany nedokáže udržet míč pod kontrolou. Hráčka by také měla ještě zlepšovat techniku střelby.

Samozřejmě, že když hráčka sama nebude chtít a mít vůli trénovat, tak je i ta nejlépe sestavená tréninková jednotka zbytečná. Velmi důležité ve sportu jsou i vlohy, nadání a talent.

## Seznam použité literatury

- 1) ARGAJ, G. Teoretické východiska hodnotenia individuálneho herného výkonu v basketbale. In Pěchula, T., Přidal, V. *Zborník vedeckých prác Katedry hier FTVŠ UK*. 1. vydání. Bratislava : FTVŠ UK, Občanské združenie Športové hry, 2008. s. 7-29. ISBN 80-7236-067-1.
- 2) ARGAJ, G. *Nové prístupy k hodnoteniu hráčskeho výkonu vo vrcholovom basketbale*. 1. vydání. Bratislava : 2009. ISBN 978-80-8113-011-3.

- 3) ČELIKOVSKÝ, S. *Antropomotorika*. 1. vydání. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1977.
- 4) ČELIKOVSKÝ, S. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. vydání. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-0423-248-5.
- 5) DOBRÝ, L. *Malá škola basketbalu*. 1. vydání. Praha : Olympia, 1986. ISBN 27-048-86.
- 6) DOBRÝ, L., SEMIGNOVSKÝ, B. *Sportovní hry Výkon a trénink*. 1. vydání. Praha : Olympia, 1988. ISBN 27-051-88.
- 7) DOVALIL, J., PERIČ, T. *Sportovní trénink*. 1. vydání. Praha : Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.
- 8) DOVALIL, J. a kol. *Lexikon sportovního tréninku*. 1. vydání. Praha : Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.
- 9) DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vydání. Praha : Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
- 10) HÁJEK, J. *Antropomotorika*. Praha : Univerzita Karlova, 2001. ISBN 80-7290-063-3.
- 11) LEGRAND, L. *Basketbal*. France : Milan, 1996. Překlad Josef Týč, 2002. ISBN 80-06-01161-3.
- 12) LEHNERT, M. a kol. *Základy sportovního tréninku*. 1. vydání. Olomouc : Hanex, 2001. ISBN 80-85783-33-9.
- 13) LINHART, J. *Proces a struktura lidského učení*. Praha : Academia, 1972.
- 14) MANLEY, M. *Basketball Heaven*. Doubleday : FCTS Publ. Co., 1990.
- 15) OCHRANA, F. *Metodologie vědy. Úvod do problému*. První dotisk prvního vydání. Praha : Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1609-4.
- 16) PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Druhé doplněné vydání. Praha : Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.
- 17) PETERA, P., KOLÁŘ, P. *NBA Historie a současnost*. České první vydání, Praha : Jan Vašut, 1998. ISBN 80-7236-067-1.
- 18) SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Dotisk prvního vydání. Praha : Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0156-7.
- 19) VELENSKÝ, E. a kol. *Basketbal*. 1. vydání. Praha : Olympia, 1987. ISBN 27-025-87.
- 20) VELENSKÝ, M. *Basketbal*. 1. vydání. Praha : Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-834-2.
- 21) VELENSKÝ, M. *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. 1. vydání. Praha : Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1480-9.
- 22) BK Most [online] dostupné z [www.bkmost.cz](http://www.bkmost.cz) dne [2011-02-15]

- 23) CBF [online] dostupné z [www.cbf.cz](http://www.cbf.cz) dne [2011-02-15]
- 24) Chomutov Levharti [online] dostupné z [www.bk-chomutov.cz](http://www.bk-chomutov.cz) dne [2011-02-15]
- 25) National Basketball Association [online] dostupné z [www.nba.com](http://www.nba.com) dne [2011-02-15]
- 26) International Basketball Federation [online] dostupné z [www.fiba.com](http://www.fiba.com) dne [2011-02-15]
- 27) Body mass index [online] dostupné z [www.prosportovani.cz/bmi-tabulka](http://www.prosportovani.cz/bmi-tabulka) dne [2011-04-03]
- 28) BMI výpočet [online] dostupné z <http://www.rady-hubnuti.cz/index.php?vaha=58&vyska=172> dne [2011-03-04]
- 29) Trénink dětí a mládeže [online] dostupné z <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2005-11-16/prispevky/sdeleni/3-Velensky.htm> dne [2011-03-23]