

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**  
**FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**POROVNÁNÍ UKAZATELŮ HERNÍHO VÝKONU V ASPEKTECH**  
**ROZVOJE VÝKONNOSTI U DRUŽSTVA BASKETBALU DÍVEK U15-U17**

Diplomová Práce

Vedoucí diplomové práce:  
**PaedDr. Michael Velenský, Ph.D.**

Vypracovala:  
**Michala Ferbasová**

Praha, duben 2014

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracovala samostatně, 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 diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

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

---

### **Poděkování**

Ráda bych poděkovala PaedDr. Michaelovi Velenskému, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce a za mnoho podnětných informací týkajících se zvolené problematiky.

## **ABSTRAKT**

Název práce: Porovnání ukazatelů herního výkonu v aspektech rozvoje výkonnosti u družstva basketbalu dívek U15 - U17

Cíle práce: Porovnat ukazatele herního výkonu u basketbalového družstva dívek Sokola Nusle ze sezóny 2011/2012 a 2013/2014. Dílčím cílem práce je porovnání ukazatelů herního výkonu u 3 vybraných hráček.

Metody: Hlavní metodou je přímé evidované pozorování za využití „Technických záznam o utkání v basketbalu“. Archy jsme analyzovali a následně porovnali dosažené hodnoty ukazatelů.

Výsledek: Na základě naší práce jsme zjistili, že u sledovaného družstva Sokola Nusle dochází ke změně ukazatelů herního výkonu v pozitivním směru.

Klíčová slova: týmový herní výkon, ukazatele, střelecká úspěšnost, srovnávání, individuální činnosti jednotlivce

## **ABSTRACT**

Title of thesis: Comparison of indicators of the game performance in the aspects of performance development for girls basketball teams U15 - U17

Aims of thesis: The aim of my thesis is to compare game performance indicators for the girls basketball team Sokol Nusle. Results from the seasons 2011/2012 and 2013/2014 are examined. The minor goal of the thesis is to compare indicators of the game performance features of three chosen players.

Methods of thesis: The main method is direct registered observation using the „Basketball scoring sheets". We analysed sheets and we compared the achieved values.

Result of thesis: Based on our study, we found that the observed team Sokol Nusle is changing gaming performance indicators in a positive way.

Keywords: team game performance, indicators, shooting success, comparison, individual game activities

# Obsah

Úvod.....	10
2. Teoretická východiska .....	11
2.1 Systém mládežnických soutěží v basketbale v ČR.....	11
2.2 Charakteristika věkové kategorie.....	12
2.3 Vývojové stádium kategorie .....	13
2.4 Specifika tréninkového procesu u dětí a mládeže .....	13
2.5 Motorické učení .....	15
2.5.1 Průběh motorického učení.....	15
2.5.2 Fáze motorického učení .....	17
2.6 Herní činnosti jednotlivce .....	19
2.6.1 Uvolňování s míčem v pohybu. ....	20
2.6.2 Střelba.....	20
2.6.3 Uvolňování bez míče.....	20
2.6.4 Uvolňování s míčem na místě .....	21
2.6.5 Střelba v pohybu.....	21
2.6.6 Dostřelování v útoku.....	22
2.6.7 Dostřelování v obraně.....	22
2.6.8 Postup při učení herních činností jednotlivce .....	23
2.7 Herní výkon .....	23
2.7.1 Individuální herní výkon.....	24
2.7.1.1 Bioenergetické determinanty .....	24
2.7.1.2 Biomechanické determinanty .....	25
2.7.1.3 Psychické determinanty .....	26
2.7.1.4 Požadavky na herní výkon .....	26
2.7.1.5 Deformační faktory .....	27
2.7.2 Týmový herní výkon.....	27
2.7.2.1 Sociálně psychologické determinanty.....	28

2.7.2.2 Činnostní determinanty .....	28
2.7.3 Herní výkon basketbalisty .....	29
2.8 Výkonnost .....	30
2.9 Metody hodnocení výkonu hráče v utkání .....	30
3. Cíle práce, úkoly práce a hypotézy.....	32
4. METODY PRÁCE.....	33
4.1 Popis sledovaného souboru.....	33
4.2 Metoda získávání dat .....	33
5. Výsledky.....	36
5.1 Výsledky utkání .....	36
5.2 Hráčka č. 1.....	40
5.3 Hráčka č. 2.....	43
5.4 Hráčka č. 3.....	47
5.5 Porovnání vybraných hráček.....	50
5.6 Konfrontace ukazatelů sledovaných sezón.....	52
6. Diskuse.....	57
Závěr .....	59
Seznam literatury.....	60



## Seznam použitých zkratk

THV - týmový herní výkon

TH P - trestné hody, počet vystřelených pokusů

TH Ú - trestné hody, počet úspěšných pokusů

ZPK P - střelba z krátké vzdálenosti, počet vystřelených pokusů

ZPK Ú - střelba z krátké vzdálenosti, počet úspěšných pokusů

SS P - střelba ze střední vzdálenosti, počet vystřelených pokusů

SS Ú - - střelba ze střední vzdálenosti, počet úspěšných pokusů

SD P - střelba z dlouhé vzdálenosti (střelba z tříbodového území), počet vystřelených pokusů

SD Ú - střelba z dlouhé vzdálenosti (střelba z tříbodového území), počet úspěšných pokusů

DO- obranný doskok

DÚ- útočný doskok

Z+- zisk míče

Z- - ztráta míče

F+- faul na hráče

F- - osobní chyba hráče

A – asistence

V- užitečnost hráče v utkání

S – počet neúspěšných střeleckých pokusů (dvoubodových, tříbodových a trestných hodů)

## Úvod

Basketbal je týmová sportovní hra, která mě provází celý život. Ve svých 10 letech jsem začala hrát první soutěže. Po střední škole jsem začala studovat fakultu tělesné výchovy a sportu. Díky tomu jsem začala trénovat děti. Nyní trénuji již 6. rokem a dovedla jsem své první družstvo do kategorie dorostu. U této kategorie zůstávám jako asistentka.

Díky této skutečnosti jsem si jako téma diplomové práce vybrala porovnání ukazatelů herního výkonu v aspektech rozvoje výkonnosti u družstva dívek U15-U17.

Cílem práce je porovnat ukazatele herního výkonu u celého družstva. Dílčím cílem práce je porovnat ukazatele herního výkonu u tří vybraných hráček. Tyto hráčky by měly zastupovat 3 výkonnostní kategorie, a to výkonnostně nejlepší, průměrnou a podprůměrnou. Tyto hráčky byly vybrány na základě subjektivního pohledu.

V dnešní době se setkávám s rozdílnými názory na tréninkové procesy. Trenéři se liší ve svých trenérských koncepcích. Hlavní rozdíl koncepcí vidím ve věku, kdy má nastat vrchol výkonnosti. U nás, v České republice, se často setkávám s herním projevem v minižakovských kategoriích, který spíše připomíná seniorský basketbal. Tyto děti dosahují vrcholu výkonnosti v žakovských letech a jejich herní výkon v pozdějších letech stagnuje.

Na základě tohoto názoru by tato práce měla potvrdit, že u sledovaného družstva, které má za sebou dorosteneckou kategorii, dojde k nárůstu kladně hodnocených vybraných ukazatelů a k eliminaci negativních ukazatelů.

Toto téma volně navazuje na moji bakalářskou práci, kde jsem sledovala stejné družstvo.

## 2. Teoretická východiska

### 2.1 Systém mládežnických soutěží v basketbale v ČR

V České republice je hlavní organizací pro basketbal Česká basketbalová federace (dále ČBF). Stanovy uvádí, že ČBF je sportovní spolkovou institucí s celostátní působností, která jedná svým vlastním jménem a na vlastní majetkovou odpovědnost podle těchto stanov. ČBF zastupuje české basketbalové hnutí ve FIBA a ČOV a náleží jí samostatné právo a odpovědnost za přípravu a zabezpečení české národní basketbalové reprezentace na všech úrovních.

Soutěže řídí sportovně-technická komise ČBF, která každý rok v dubnu vyhláší rozpis soutěží na novou sezónu. Sezóna začíná v květnu, kdy žákovské a dorostenecké kategorie hrají kvalifikace o ligu. Sezóna se naplno rozbíhá na konci září, kdy začínají všechny kategorie.

Pro mládež se vypisují se tyto soutěže:

- extraliga juniorů a juniorek U19,
- extraliga kadetů a kadetek U17,
- extraliga juniorů a juniorek U19,
- liga kadetů a kadetek U17,
- liga st. žáků a žákyň U15 ,
- liga ml. žáků a žákyň U14.

([www.pbasket.cz](http://www.pbasket.cz))

Soutěže pro mladší kategorie má na starosti každá oblastní jednotka ČBF. Například pražské soutěže řídí Pražský basketbalový svaz, který vypisuje tyto minižákovské soutěže:

- pražsky přebor starších minižáků a minižákyň U13,
- pražsky přebor mladších minižáků a minižákyň U12,
- pražský přebor nejmladších minižáků a minižákyň U11.

([www.cbfcz](http://www.cbfcz))

## 2.2 Charakteristika věkové kategorie

Dovalil (2002) označuje věk mezi 15-18 lety jako období dorostového věku. Je to poslední vývojové stádium mezi dětstvím a dospělostí. Vyznačuje se postupným vyrovnáním pubertálních nesrovnalostí a disproporcí. Růst kostry se zastavuje, dokončuje se výstavba svalové hmoty, zvyšuje se schopnost kontrakcí svalů. Dokončuje se vývoj srdečního a dýchacího aparátu. Organismus je připraven na rozvíjení všech pohybových schopností, hlavně silových a vytrvalostních.

V době dospívání (kolem 16. roku) se dotváří osobnost sportovce. Nervové procesy se ustalují a vývoj myšlení a paměti se uzavírá. Vilímová (2002) uvádí, že motorický a senzorický vývoj v tomto období je ukončen. U adolescentů se zlepšuje koncentrace pozornosti, dochází ke zvýšené mentální intelektové kapacitě.

Po psychologické stránce je toto období velmi náročné. Vzniká tu rozpor mezi fyzickou a sociální dospělostí. V sociální rovině se dokončuje rozvrstvení hodnotového systému, úsilí po nezávislosti. Dokončuje se a stabilizuje vývoj osobních vlastností. Ve vztahu ke sportu se postoje adolescentů diferencují (Vilímová, 2002).

Velenský (1976) také uvádí že, sportovní příprava v basketbale v období 14-19 let je ovlivňována a určována pubertou a dospíváním sportovců. Na začátku tohoto období se zaměřujeme na rozvoj obratnosti a rychlosti. Věnujeme se také technicko-taktické přípravě, kde jsou možnosti do jisté míry neohrazené.

V technické přípravě se pokračuje ve zdokonalování individuálně herních činností. Základní herní kombinace se doplňují složitějšími kombinacemi a vytváří se systém hry. Uplatňuje se trénink podle hráčských postů. Na konci sportovní přípravy mládeže by měli hráči zvládnout celou problematiku technicko- taktické přípravy (Velenský, 1976).

Pro tréninkové zatížení Velenský (1976) doporučuje v tomto období se zaměřit na zvyšování tělesné zdatnosti, rozvoj speciálních pohybových dovedností a přípravu na dosažení vysoké výkonnosti v dalším období. Zvyšování zátěže by mělo být plynulé a všestranné, musí se projevovat ve všech složkách přípravy. V klubu probíhá zvyšování kvantity a kvality tréninkového procesu. U nižšího věku je důležité, aby tréninkové dávky byly nižší a pestré. S přibývajícím věkem by se měly zvyšovat počty tréninkových jednotek.

## 2.3 Vývojové stádium kategorie

Buceta (2000) uvádí tyto specifikace:

V patnácti letech mají již hráči dostatek basketbalových zkušeností, ačkoliv mohou nastat až pozoruhodné rozdíly mezi hráči. Rozdíl může být v základních basketbalových dovednostech, ale také po psychické stránce na tom hráči mohou být rozdílně. Trenéři, kteří pracují s patnácti až sedmnáctiletým hráči, musí rozumět těmto rozdílům, poznat konkrétní potřeby hráče, najít jejich slabé a silné stránky. Trenér rozhoduje o cílech a obsahu tréninku.

V minibasketbalu a u 13-14 letých dětí byl trénink zaměřen více komplexně. Nyní, u této kategorie, musí být trénink více analytický a individuální. V této fázi vývoje je důležité, aby se hráči adekvátně zlepšovali na základě jejich individuálních potřeb.

Dalším důležitým aspektem pro tuto kategorii je psychologická příprava. Hráče je potřeba připravit na vyšší fyzické zatížení. Kolem 17 let by měli být schopný se přizpůsobit více náročnějšímu tréninku.

Klíčovými aspekty pro fyzickou připravenost jsou vytrvalost, síla a rychlost. Dále je důležité se zaměřit na flexibilitu a koordinaci. Častou chybou bývá zanedbání těchto dvou schopností a hodně hráčů jsou pak limitováni v podávání výkonů.

Dle Velenského (2008) se v dorosteneckých kategoriích začínají rýsovat konkrétní „posty“ pro jednotlivé hráče. V útoku přibývá herních kombinací a herní systémů. Můžeme tedy mluvit již o pokročilé úrovni hry.

Hráči dokáží lépe vnímat a chápat pokyny trenérů, ale ještě je nedokáží přesně realizovat. Efektivita motorického učení se díky příznakům dospívání hráčů zpomaluje. Mnozí hráči v tomhle věku s basketbalem končí, důvodem bývá přechod na střední školu a objevení nových možností trávení volného času.

## 2.4 Specifika tréninkového procesu u dětí a mládeže

Basketbalový trénink dětí a mládeže by měl dle Dobrého (1986) být zaměřen na tyto činnosti:

- zabývat se pohybovou složkou dovedností s míčem i bez míče,
- formulovat tematické celky pomocí inventářů technicko-taktických základů, herních činností jednotlivce,

- dbát na dodržování detailů provedení,
- usilovat o širokou dovednostní základnu,
- rozvíjet i psychické procesy, které jsou součástí dovednostního výkonu a týkají se vztahů ke spoluhráčům a soupeřům, pozornosti, vidění,
- zařazovat průpravná cvičení pro dvojice, trojice, čtveřice a pětice,
- využívat průpravných her s dominantní pozorností na uvolňování bez míče a přihrávání a potlačovat výlučnou pozornost na míč,
- dbát na základní taktické úlohy při herních cvičeních 2/1,3/2, 4/3 a 5/4,
- klást důraz na nácvik obranných činností jednotlivce až po zvládnutí základů útočných činností,
- dávat přednost tréninkovému úsilí před vítězstvím,
- nesnažit se vytrénovat nejmladší a nejlepší basketbalisty,
- naučit děti kompenzační cviky.

Dobry (1988) zmiňuje tyto obecná didaktická pravidla ve sportovních hrách:

- začínat od obecného a přecházet ke zvláštnímu. V praxi to znamená vycházet nejprve ze hry družstva a potom teprve přecházet k herním činnostem jednotlivce,
- začínat od hlavního a přecházet k detailům. Jedná se stanovení kritických míst tak, aby to odpovídalo zjištěné výkonnostní úrovni,
- začínat od struktury a přecházet k jejím prvkům. Toto pravidlo nás nutí vidět vztahy mezi hráči v systému hry, komunikace mezi nimi, strukturu herních situací,
- Volit vhodné činnosti, které tvoří obsah metodicko-organizačních forem. Tyto činnosti jsou buď totožné s konečným cílem, nebo podobné konečnému cíli,
- Zachovávat moment kontinuity ve vývoji každé metodicko-organizační formy. Opakováním bychom neměli pouze upevňovat daný stav, ale mělo by docházet k vzestupu (Dobry, 1988).

## **2.5 Motorické učení**

Měkota a Cuburek (2007) uvádějí ve své publikaci sdělení Schnabela (1973), který definuje motorické učení prostřednictvím pohybových dovedností jako osvojování, zjemňování, stabilizování a využívání pohybových dovedností.

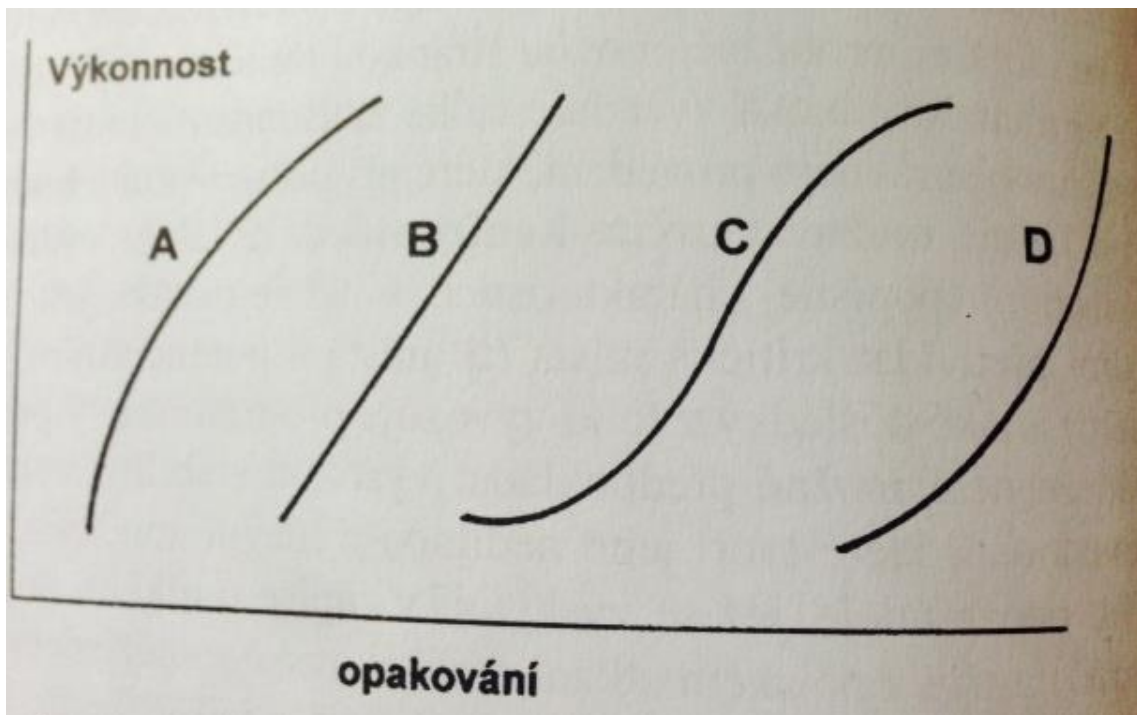
Schmidt (1991) definuje motorické učení jako množinu vnitřních procesů spjatých s praxí či zkušeností vedoucí k relativně permanentním ziskům ve způsobilosti k dovedné činnosti.

Choutka, Dovalil ve své publikaci popisují motorické učení jako teoretický základ technické přípravy. Obsah motorického učení je zaměřen na nácvik, zdokonalování a stabilizaci nových pohybových struktur. Proces motorického učení je rozložený do 4 fází, který dělí tréninkový proces do věkových a výkonnostních skupin.

V upravené podobě uvádí Velenský (2008, str. 12) tuto definici: „Motorické učení v podmínkách realizace a rozvoje basketbalového výkonu chápeme jako záměrný proces, v němž si hráči osvojují především specifické činnosti a zdokonalují se v nich. Cílem tohoto procesu je vytvoření širokého a kvalitního potenciálu herních dovedností tak, aby ho hráč mohl v období dospělosti efektivně uplatnit na co možná nejvyšší výkonnostní úrovni.“

### **2.5.1 Průběh motorického učení**

Velenský (2008) ve své publikaci interpretuje názor, že vývoj zpevnování pohybových dovedností neprobíhá přímočaře. Křivka učení může mít pozitivní, tak i negativní akcelerující tendenci. Pro objasnění přikládáme obrázek č. 1, který ukazuje příklady typických křivek učení. Křivka je ukazatelem toho, jak jedinci zvládli danou pohybovou dovednost. V křivkách učení se odráží mnoho činitelů, například metody nácviku, věk probandů, počet cvičebních lekcí. Na obrázku vidíme čtyři typy křivek.



Obr. 1: Typické křivky učení (Hošek, Rychtecký, 1975)

Křivku A označují autoři jako negativně akcelerující, kde největší progres byl patrný v počátku nácvičku. S tímto typem se můžeme setkat při učení snadných úloh.

S křivkou B, která vystihuje přímou závislost, se setkáváme velmi omezeně.

Křivka C vystihuje negativní i pozitivní akceleraci v učení.

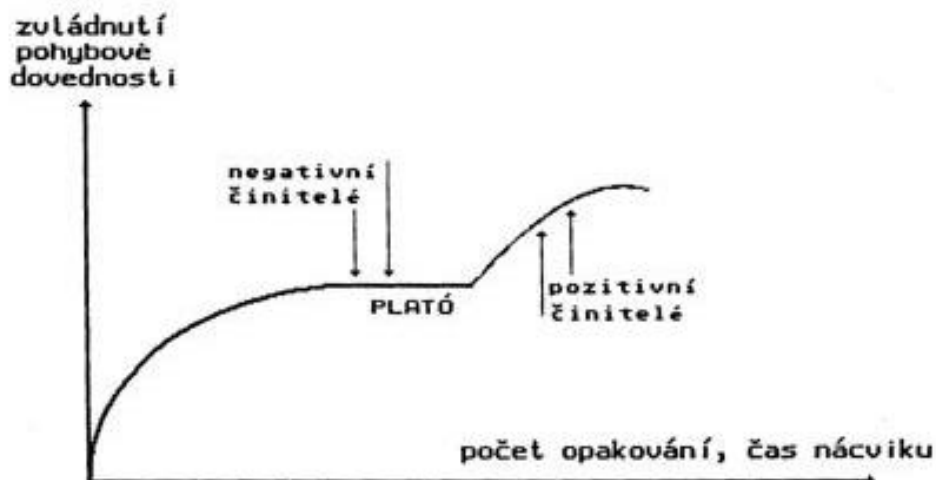
Křivka D je opakem křivky A, nazýváme jí pozitivně akcelerující, výkonnost roste s postupem času.

Nejvíce se obecné teoretické charakteristiky křivce učení přibližuje křivka typu C.

Je potřeba ještě zmínit, že v průběhu motorického učení dochází k úsekům, kterým se říká plató, viz obrázek č. 2. Na grafu bychom je znázornili vodorovnou přímkou, učení v této fázi nevykazuje žádný růst. Různí autoři (Smith, 1966, Woodworth,



Schlosberg, 1959, Vaněk 1965), uvádí, proč dochází k jakýmsi hluchým místům.



Obr. 2: Plató efekt (zdroj-<http://tv4.ktv-plzen.cz/senzomotoricke-uceni/prubeh.html>)

Podle Smithe může být příčina v nežádoucím citovém napětí, ve ztrátě zájmu nebo únavě.

Woodworth upozorňuje na fyziologické hranice jedince.

Vaněk rozděluje příčiny na objektivní a subjektivní. Mezi objektivní patří například změna v životosprávě nebo špatná výstroj. Do subjektivních patří sebepodceňování, nezdravé sociální klima nebo nesprávný vztah sportovce k tréninkové jednotce.

### 2.5.2 Fáze motorického učení

Hošek a Rychtecký (1975) rozdělují proces motorického učení na čtyři fáze. Upozorňují, že nelze hovořit z časového hlediska o proces jednoznačný, avšak posloupnost ve smyslu časové osy je zachována. Tyto fáze vznikly z didaktického hlediska.

První fáze

Sportovec se seznamuje s danou pohybovou činností. Dále si začíná vytvářet představy o pohybu a pokouší se o první pokusy ve standartních podmínkách. Tyto pokusy bývají nekoordinované a nedokonalé. Toto stádium bývá nazýváno generalizačním, právě

podle vnějšího projevu, kde se vyskytují nadbytečné pohyby. Aktivuje se i svalstvo, které není potřeba k dané pohybové činnosti.

#### Druhá fáze

Toto stádium je charakterizováno upevňováním pohybů. Zvyšuje se podíl pohybového vnímání a koncentrace. Zdokonaluje se celková koordinace. Vnější projev je již značně diferencovaný.

#### Třetí fáze

Zde dochází ke zdokonalování pohybových činností. Zpevňují se pohybové struktury, jak po kvantitativní, tak i po kvalitativní stránce. Stabilizuje se technika v různých variantách provedení. Koordinace pohybu je na vysoké úrovni a jeví se jako automatismus.

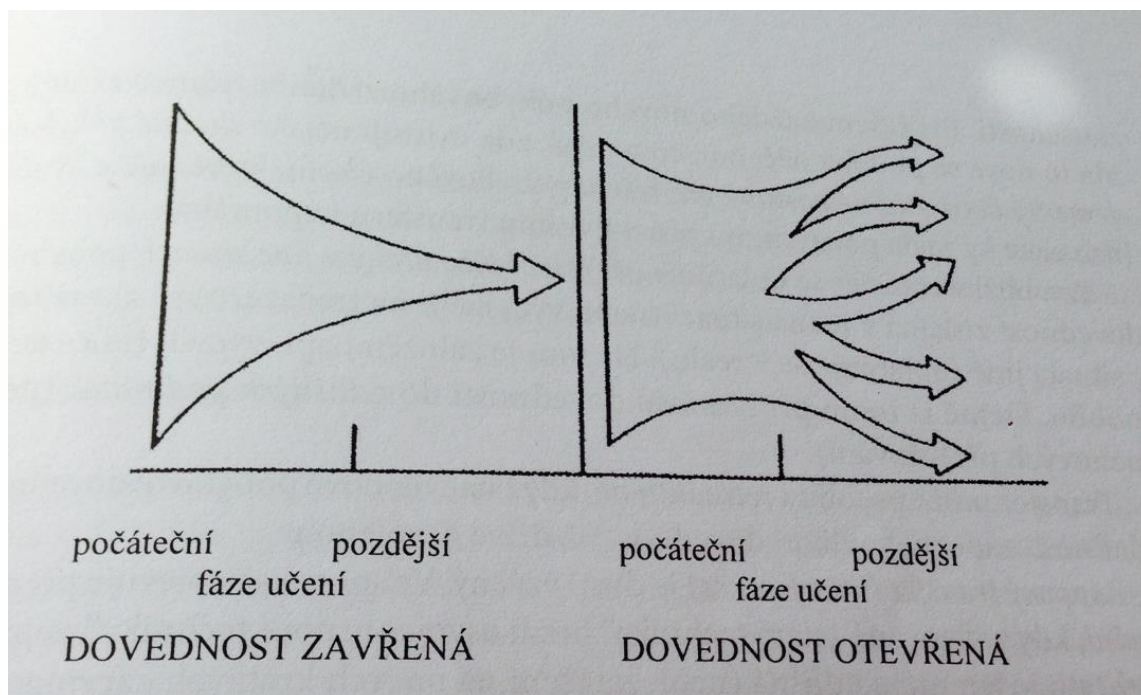
#### Čtvrtá fáze

Tato fáze je charakterizována vysokou úrovní diferenciací a přizpůsobivostí vnímání. V náročných situacích dochází k dokonalému zvládnutí techniky a k tvořivému řešení úkolů. Nastává fáze tvořivé asociace.

(Hošek, Rychtecký, 1988)

U motorického učení, při osvojování dovedností rozlišujeme zavřené a otevřené dovednosti. Zavřené dovednosti se provádějí v relativně stabilním prostředí, cvičenec může předvídat průběh činnosti. Do této kategorie řadíme gymnastické sporty a některé atletické disciplíny. Otevřené dovednosti se uskutečňují v proměnlivých podmínkách (Velenský, 2008).

Na začátku jsou učební procesy pro zavřené a otevřené dovednosti relativně stejné. Rozdíl se objevují v dalších fázích učení. U zavřených dovedností se snižuje variabilita provedení, silně narůstá automatizace. U otevřených dovedností se mění pohybový vzorec a je nutné rozvíjet anticipaci (Měkota, Cuberek, 2007).



Obr. 3 Charakteristika průběhu učebního procesu (Měkota, Cuberek, 2007)

Basketbalové dovednosti zařazujeme do otevřených dovedností.

Průběh těchto čtyř fází ovlivňuje didaktická činnost trenéra, který působí hlavně na motivační strukturu žáka.

## 2.6 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce představují dovednostní typ pohybové činnosti konané v otevřených podmínkách. Vliv vnějšího herního prostředí se promítá do každé dovednosti a kvalitativně poznamenává pohybovou stránku neustálou přítomností procesů poznávacích, rozhodovacích, pozornostních, regulačních apod. (Dobry, 1986).

Herní činnosti jednotlivce se dostávají do popředí zájmu teorie a didaktiky sportovní hry. O tom jak bude efektivní součinnost celého družstva, rozhoduje právě individuální zvládnutí herních dovedností. V didaktickém procesu dětí a mládeže bychom je měli požadovat za základy základů (Velenský, 2008).

V didaktickém procesu dětí a mládeže je považujeme za základní typ učiva. Zásadou pojetí současného elitního basketbalu jsou dnes herní činnosti jednotlivce v popředí zájmu teorie a didaktiky sportovní hry. Ukazuje se totiž, že v tomto pojetí mají rozhodující význam pro součinnost skupinového i týmového typu. Ukazuje se, že

efektivita součinnosti (v herních kombinacích i v herních systémech) je ve skutečnosti plně závislá na dílčích provedeních participujících jednotlivců (Velenský, 2008).

### **2.6.1 Uvolňování s míčem v pohybu.**

„Uvolňování s míčem v pohybu je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat výhodné postavení a postoj pro další činnost s míčem, tj. pro přihrávku a střelbu“ (Dobry a Velenský, 1987, str. 44).

Hlavní chyby, které se vyskytují u dětí a mládeže:

- dribling se skloněnou hlavou a s vizuální kontrolou míče,
- příliš vysoký dribling,
- dribling před tělem,
- dribling příliš u těla,
- nedostatečné osvojení techniky běhu (dribling na napjatých nohách).

(Velenský, 2008)

### **2.6.2 Střelba**

„Střelba je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je vhodit nebo odbít míč do koše“ (Dobry a Velenský, 1987, str. 66).

Hlavní chyby:

- postoj na napjatých nohách,
- postoj opačnou nohou vpřed,
- chybné držení míče, dlaň je napjatá, druhá ruka nepřidrží míč ze strany,
- chybná poloha loktů,
- odhod míče bez razantního sklopení zápěstí a bez udělení zpětné rotace míči.

(Velenský, 2008)

### **2.6.3 Uvolňování bez míče**

„Uvolňování bez míče je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je: a) získat postavení a zaujmout postoj, ve kterém lze chytit míč přihraný spoluhráčem, b) poutat vhodně zvoleným pohybem soupeřovu pozornost, přivádět jej do nevýhodné situace, narušovat

jeho obrannou činnost, znemožňovat jeho obranou spolupráci s ostatními obránci, c) uvolňovat prostor pro činnost spoluhráčů“ (Dobry a Velenský, 1987, str. 35).

Hlavní chyby:

- kumulace útočníků kolem hráče s míčem,
- pohodlnost hráčů prokázat účinně základní princip činnosti,
- nesprávné provedení změny pohybu a rychlosti.

(Velenský,2008)

#### **2.6.4 Uvolňování s míčem na místě**

„Uvolňování s míčem na místě je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat výhodný postoj pro další činnost s míčem tj. pro přihrávku, střelbu nebo únik driblinkem“ (Dobry,1987,str. 41).

Hlavní chyby:

- vysoký postoj, postoj na napjatých nohách- zvláště vyšší hráči nabývají dojmu, že nemusí pokrčovat nohy,
- přenášení hmotnosti na paty,
- vizuální kontrola míče,
- málo aktivní provedení, pomalé provedení,
- nedostatečné držení míče- hráči drží míč "laxně" v domnění, že jim ho nikdo nemůže sebrat,
- přešlapování na místě- dochází k záměně pivotové nohy a je porušeno pravidlo o krocích.

(Velenský, 2008)

#### **2.6.5 Střelba v pohybu**

„Česká basketbalová terminologie označuje střelbou v pohybu způsob odhodu míče na koš jednou nebo oběma rukama po odrazu z jedné nohy (v jistých případech i z obou nohou), zpravidla z krátké až bezprostřední vzdálenosti od koše. V hovorovém, praktickém jazyce se běžně užívá výraz střelba po dvojtaktu“ (Velenský, 2008, s. 110).

Střelba v pohybu patří mezi dovednosti, které se děti učí jako první. Technika střelby při odhodové fázi je podobná jako u střelby z místa. Střelbu v pohybu by měli hráči zvládnout na obě strany; ze slabé strany odhodem slabou rukou.

Hlavní chyby u dětí:

- zraková kontrola míče,
- odraz z druhé doby dvojtaktu vpřed,
- rotace trupu a ramen.

(Velenský, 2008)

#### **2.6.6 Doskakování v útoku**

„Doskakování je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat postavení mezi soupeřem a košem a dostat míč pod kontrolou“ (Dobrá a Velenský, 1980, str. 79).

Hlavní chyby:

- pasivita útočníků, hráči zůstávají po střele stát,
- nedokonalý odhad dráhy letu míče a směru odrazu,
- zaujímání postoje těsně pod košem
- špatné načasování odrazu při výskoku nebo žádný výskok.

(Velenský, 2008)

#### **2.5.7 Doskakování v obraně**

„Cílem obranného doskakování je zabránit soupeři v doskočení míče po jeho vlastní neúspěšné střelbě“ (Dobrá, 1988).

Hlavní chyby:

- nedůslednost v obranných činnostech, které předcházejí krytí útočníků po střelbě,
- koncentrace pozornosti na střelbu na úkor prvořadné pozornosti soupeři,
- nesnížení vzdálenosti mezi obráncem a jeho soupeřem.

(Velenský, 2008)

### **2.6.8 Postup při učení herních činností jednotlivce**

Ferbasová ve své bakalářské práci (2011) zmiňuje Mačuru (1994), který se zabývá postupem při učení herních činností jednotlivce.

Aby si hráč jednotlivé činnosti naučil, musí si o nich vytvořit správnou představu. K tomu jsou potřeba názorné pomůcky. Můžeme použít například fotografii a potom vlastní ukázkou. Na vysvětlení některých činností je dobré využít diagramy. Při nacvičování činnosti je třeba hned hráče opravovat, aby nevznikly nesprávné pohybové návyky. Trenér musí poznat kritická místa a na ně se při opravování zaměřit. Musí vědět, které chyby se nejčastěji vyskytují. Zdokonalování herních činností souvisí i se správným výběrem cvičení. Na zvýšení zájmu a efektivity tréninkové jednotky používáme různé soutěže. Podstatnou roli hraje materiální zabezpečení a jeho využití. To znamená, volit přiměřené cvičení vzhledem k velikosti tělocvičny, počtu hráčů a počtu míčů. Dále je třeba zajistit plynulost cvičení. Když připadá na jeden míč více hráčů, vkládáme do cvičení ještě další činnost, např. Přeběhy, výskoky, obrátky. Protože činnost hráčů probíhá vždy za jiných okolností, je třeba procvičovat každou činnost v různých podmínkách. Cvičení můžeme zpestřovat a postupně ztěžovat zvyšováním rychlosti, zvětšením či zmenšením prostoru nebo přidat možnost výběru z více řešení (Mačura, 1994).

### **2.7 Herní výkon**

Velenský ve své publikaci (2008) zmiňuje, že herní výkon je složitý komplex lidské a sociálně skupinové působnosti. Tvoří ho dvě složky a to dovednostní a kondiční. V tréninkovém procesu je důležité vytvářet podmínky pro rozvoj jak specifických herních dovedností, tak nespecifických. Do specifických činností řadíme nácvik a herní trénink, do nespecifických kondiční trénink a regeneraci. Tyto dvě komponenty se navzájem limitují a podmiňují. Rozhodující význam pro správné provedení má dovednost. Kondiční schopnosti tuto dovednost buď podporují, nebo omezují. Nedostatečné osvojení herních dovedností nemůžeme nahradit zvýšenými nároky v kondičním tréninku.

Velenský (2008) uvádí příklad, kdy hráč neumí driblovat, nebo porušuje pravidlo o krocích, tak běžecká či odrazová rychlost je mu absolutně k ničemu.

Dle Táborského (2007) je herní výkon také realizovaná činnost hráče nebo skupiny hráčů v utkání, která je charakterizovaná mírou splnění herních úkolů. Rozlišujeme herní výkon jednotlivce (individuální) a herní výkon družstva (týmový).

### **2.7.1 Individuální herní výkon**

Individuální herní výkon tvoří suma herních dovedností, které jsou závislé na úrovni vnitřních a vnějších determinantech.

Buchtel, Ejem a Vorálek (2011) se zmiňují o předpokladech individuálního herního výkonu jako o potenciálu, ze kterého vyrůstá vlastní herní výkon hráče. Předpoklady dělí na vnější a vnitřní.

Mezi vnější předpoklady řadíme vlivy, okolnosti a situace, které se vyskytují v okolí hráče a které ovlivňují jeho psychický a fyzický stav. První skupinu tvoří blízké okolí hráče. Patří sem rodina, okolí bydliště, škola včetně učitelů, jiné koníčky. Druhou skupinu tvoří prostředí týmu a spoluhráči. Herní chování spoluhráčů, vztahy mezi členy týmu se významně projevují na individuálním herním výkonu.

Do vnitřních předpokladů spadají vlastnosti a úroveň činnosti orgánových systémů, které ovlivňují průběh a míru individuálního herního výkonu. Dále sem zařadíme celkový zdravotní stav hráče, který se také podílí na herním výkonu. Vnitřní předpoklady je možné dále dělit na získané a zděděné.

Dobry (1988) rozděluje vnitřní determinanty na bioenergetické, biomechanické a psychické. Význam jednotlivých determinantů je ovlivňován vnějšími situačními podmínkami, proto považuje herní činnosti jednotlivce za dovednosti otevřeného typu. K vnějším determinantům řadí soubor požadavků na herní výkon a deformační faktory.

#### ***2.7.1.1 Bioenergetické determinanty***

Pro výkon hráče ve sportovních hrách se objevují činnosti, kde převažuje intenzita nebo objem. Při průběhu utkání můžeme pozorovat proměňující se strukturu intervalů zatížení vyplněných činnostmi vysoké intenzity a intervalů vyplněných činnostmi střední až velmi nízké intenzity. Tyto intervaly mají ve vztahu ke krátkodobým mezním projevům relativně zotavný charakter. Při této struktuře se dají opakovat krátkodobé herní výkony mezní intenzity, které vyžadují velké silové nasazení při čerpání z plných energetických



zásob. Dále se umožňuje prevence energeticky náročnějšího neefektivního neoxidativního doplňování energetických zdrojů v laktátové zóně. A také to je prevence před únavou.

Při předpokladu, že průměrná doba trvání zátěže při sportovních hrách se pohybuje do 25 vteřin, je herní výkon určen

- a) rychlostí, při které nastane rozpad energetických zdrojů uložených ve svalech,
- b) absolutním množstvím těchto substrátů
- c) aktivitou rychlých svalových vláken
- d) velkou plochou příčného průřezu svalu.

(Dobry, 1988)

Rozhodující bioenergetickou determinantou konečného úspěšného výkonu ve sportovních hrách je způsobilost mobilizovat energetické sycení pohybové činnosti v neoxidativní alaktátové a oxidativní zóně. Cílem je najít vhodný rytmus průběžné oxidativní obnovy pohotovostních zásob ATP-CP (Dovalil, 2009).

Velenský (1987) ve své knize zmiňuje, že se v basketbalovém utkání vyskytují krátkodobá zatížení submaximální intenzity, která trvají 40-150 vteřin. Jsou charakteristické vysokou intenzitou herní činnosti a maximálním úsilím hráče. Podíl neoxidativních zdrojů energie stoupá na 77-90 %, oxidativní metabolismus se podílí na výdaji energie jen 10-23%. Tepová frekvence šplhá na 180-210 tepů za minutu. V dalších případech se vyskytují krátkodobá zatížení střední intenzity, kde podíl neoxidativních zdrojů je 20% a oxidativních 80%. Tepová frekvence dosahuje 170-190 tepů za minutu. V posledním případě se vyskytují v utkání zatížení, při nichž jsou čerpány zdroje energie z 10% neoxidativních zdrojů a z 90 % čerpány z oxidativních zdrojů. Tepová frekvence se pohybuje v rozmezí 140-170 tepů za minutu. Tento případ nastává při zatížení s malou intenzitou, například při oddechovém čase.

### **2.7.1.2 Biomechanické determinanty**

Pohyby, které sportovec vykonává při herních činnostech, jsou produktem celé hybné soustavy a fungují na principu koordinace. Při stejném pohybovém úkolu se aktivuje vždy stejná kombinace svalů ve stejném sledu. Hovoříme o dynamickém stereotypu, který se považuje za dočasnou neměnnou soustavu podmíněných a nepodmíněných reflexů vznikající na základě stereotypně se opakujících podnětů. Tato schopnost

vypracovat si takový stereotyp může silně ovlivňovat úroveň osvojovaných herních dovedností (Dobry, 1988).

### **2.7.1.3 Psychické determinanty**

Velký význam pro úspěšný herní výkon mají kognitivní procesy. Dle Dobrého (1988) jsou kognitivní procesy souhrnným pojmem pro psychické procesy, které slouží v průběhu utkání aktuálním potřebám řízení a orientace herních činností, regulaci podnětů a rozhodování při herních činnostech, regulaci a kontrole motorického provedení herních činností.

Dobry (1988) uvádí toto dělení kognitivních procesů:

- 1) Kognitivní procesy podílející se na orientaci herních činností:
  - a) vnímání vlastních pohybů,
  - b) vnímání cizích pohybů,
  - c) vnímání pohybu míče,
  - d) vnímání neměnicích se objektů (prostoru, označení hřiště).
- 2) Kognitivní procesy vedoucí k rozhodnutí o volbě určité herní činnosti

Řadíme sem například pojem anticipace. Anticipace nám předurčuje, které podněty budou přijaty a které odpovědi vykonány.

- 3) Kognitivní procesy podílející se na regulaci a kontrole motorického provedení herních činností:
  - a) mnohotvárnost možných programů herních činností,
  - b) variabilita provedení herních činností,
  - c) rychlost provedení herních činností,
  - d) přesnost provedení herních činností,
  - e) pozornost.

(Dobry, 1988)

### **2.7.1.4 Požadavky na herní výkon**

Podle Dobrého (1988) chápeme pojem požadavek jako kvantitativní nebo kvalitativní úlohy formulované před zahájením utkání, včetně podmínek jejich plnění. Hlavním požadavkem bývá očekávaný nebo žádoucí výsledek. Další požadavky jsou směřovány

k jednotlivým hráčům. Trenér konkretizuje, co od jednotlivého hráče očekává nebo jakým chybám se má vyvarovat. Podle by měli být požadavky vždy formulovány v jednoslovných pokynech nebo v krátkých větách. Tyto požadavky na hráče by měli být maximálně tři. Více pokynů není hráč schopen přijmout. Hráč by měl být pak připraven plnit svou roli v proměnlivých podmínkách při soupeřově tlaku.

#### **2.1.1.5 Deformační faktory**

„Odolnost proti rušivým vlivům se chápe jako způsobilost hráče vykonávat danou činnost v podmínkách působení deformačních faktorů, bez výrazného snížení efektivnosti činnosti“ (Dobry, 1988, str. 27).

Emoční vypětí, únava, psychické problémy řadíme do vnitřních faktorů. Soupeřův odpor, proměnlivost herních situací naopak do vnějších faktorů. Tyto faktory se projevují buďto náhle (při střelbě trestných hodů) nebo kontinuálně (stoupající únava). V sportovních hrách brankového typu se prokázalo, že odolnost přesnosti vůči deformačním vlivům se dá natrénovat (Slepička, 2006).

#### **2.7.2 Týmový herní výkon**

Slepička (2006) uvádí, že družstvo ve sportovních hrách představuje primární sociální skupinu, která je orientovaná k jednomu cíli a je velikostně limitována pravidly. Dále jsou pro ni charakteristické tyto znaky: značný stupeň vzájemné znalosti, vytvořená síť interpersonálních vztahů, komunikace tváří v tvář, existence společných norem regulujících chování členů skupiny.

Podle Dobrého a Semiginovského (1988) je herní výkon družstva souhrn herních výkonů jednotlivců a je podmíněn kvantitou a kvalitou individuálních výkonů a také jejich vzájemnými stavy. Herní činnosti jednotlivce mají kooperační a kompetiční charakter. Kooperace znamená společnou činnost všech hráčů ve snaze dosáhnout společného cíle. Kompetice znamená bránit pokusům soupeřova družstva dosáhnout cíle a zároveň prosazovat svoje cíle.

Obecně pro výkon ve sportovních hrách jsou charakteristické tyto znaky: nestandardnost podmínek soutěže, velký počet pohybových dovedností, složité

pohybové struktury, tvůrčí kombinace jednání, taktické myšlení, anticipace záměrů soupeře, volba optimálního řešení herních situací (Dobry a Semiginovský,1988).

Týmový herní výkon má 2 hlavní determinanty; sociálně psychologické a činnostní (Dobry 1988).

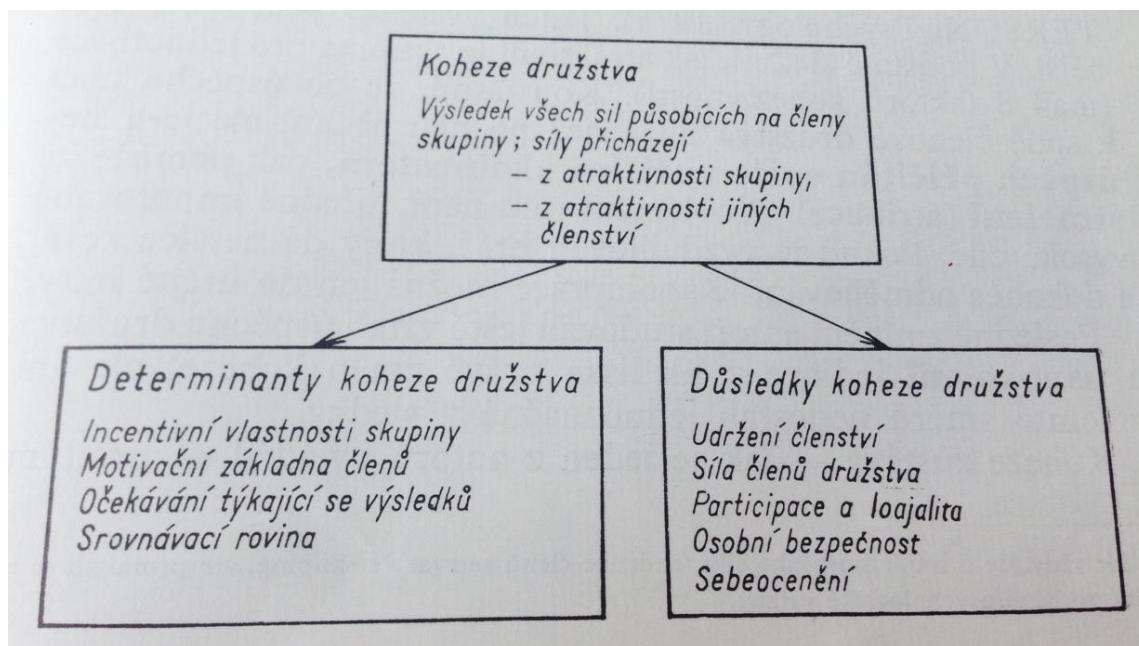
#### ***2.7.2.1 Sociálně psychologické determinanty***

Vztahy mezi hráči a trenéry tvoří důležitý ukazatel týmového herního výkonu. Každý zastává v týmu určitou roli. Od trenéra se očekává, že bude prosazovat svá stanoviska a přetvářet hráče v družstvo. Individuální identita jedince se v týmu řadí až na druhé místo. Hráč má stejné cíle jako celé družstvo. Cílem trenéra je tedy úspěšný týmový výkon a individuální uspokojení každého hráče. Každý tým prochází čtyřmi vývojovými stádii. V zakládajícím stádiu vzniká družstvo a určují se pravidla pro chování a vztahy mezi hráči. V bouřlivém stádiu dochází ke sporům hráčů s trenérem. Vzniká odolnost proti různým vnějším vlivům. Ve stabilizačním stádiu se upevňuje týmová soudržnost a stabilizují se role hráčů. Vztah mezi trenérem a hráčem je pozitivní. Ve výkonovém stádiu se stimuluje herní výkon (Dobry, 1988).

#### ***2.7.2.2 Činnostní determinanty***

Do činnostních determinantů řadíme pojmy koheze a participace hráčů na týmovém výkonu.

Koheze znamená soulad vztahů mezi hráči v průběhu utkání, jak hráči dokáží spolupracovat. Herní koheze je vnější význam pro herní systém družstva tvořený herními kombinacemi a herními činnostními jednotlivce (Dobry, 1988).



Obrázek č. 4: Model koheze (Cartwright, 1968)

Participace je míra účasti hráče na týmovém výkonu. Vývoj hráče je vývojem jeho participace na týmovém výkonu. Požadavkem na účasti hráče na týmovém výkonu je komunikace s ostatními hráči. Jedná se jak o řečové projevy, tak o různé pohybové signály, jimiž dává hráč najevo svůj záměr (Dobry, 1988).

Jak uvádějí Buchtel, Ejem a Vorálek (2011), tak mezi týmovým a individuálním herními výkony hráčů družstva jsou velmi těsné vztahy. Dobrý týmový výkon může vytvořit i družstvo, které je nevyrovnané, ale dokáže naplno využít klady všech jednotlivců. I ne zcela dobrý individuální herní výkon se může ztratit v celkově dobrém výkonu družstva, ale spíše opak bývá pravdou.

### 2.7.3 Herní výkon basketbalisty

Dle Dobrého a Velenského (1987) je herní výkon basketbalisty souhrn osvojených herních činností integrovaných do hry celého družstva. Chápeme ho jako vývojový stupeň způsobilosti podílet se na hře družstva. Při zkoumání výkonu hráče se zaměřilo na:

- a) zjištění a popis kvantitativních a kvalitativních charakteristik vnějšího pozorovatelného chování hráče při výkonu v utkání,
- b) zjištění charakteristik vnitřní odezvy při výkonu v utkání,
- c) zjištění zvláštností některých psychických procesů a jevů,

d) Sestavit empiricky strukturu výkonu a určit váhu faktorů, které jí vytvářejí.

Výkon družstva vyjádřený výsledkem lze analyzovat na základě údajů zaznamenaných v průběhu utkání a popsat je číselnými údaji. Řadíme sem počet úspěšných útočných fází, počet úspěšných obranných fází, počet pokusů o střelbu a jejich úspěšnost, doskočené míče, získané a ztracené míče, počet osobních chyb a další.

K ukazatelům útočné agresivity družstva patří například poměr pokusů o střelbu ze hry snížený o počet míčů doskočených v útoku a počet úspěšných pokusů (Velenský, Dobrý, 1987).

## **2.8 Výkonnost**

Dobrý (1983) chápe výkonnost jako způsobilost k opakovanému sportovnímu výkonu. Hodnotí se za určité časové období, například za soutěžní období.

Choutka a Dovalil (1987, 1991, str. 8) charakterizují sportovní výkonnost jako „schopnost sportovce podávat daný sportovní výkon opakovaně v delším časovém úseku na poměrně stabilní úrovni.“

## **2.9 Metody hodnocení výkonu hráče v utkání**

Dle Ejema (1970) se metody dělí na tzv. subjektivní a objektivní postupy.

Mezi subjektivní postupy řadíme:

- hodnocení podle celkového dojmu a výkonu hráče v utkání,
- vytvoření pořadí na základě pouhého dojmu,
- postupné srovnávání hráčů mezi sebou,
- srovnávání pomocí hodnotících stupnic.

Mezi objektivní postupy patří:

- hodnocení výkonností hráče na základě série utkání či turnajů,
- pozorování a rozbor hráčovy činnosti v utkání.
- objektivní analýza hry.

Pro hodnocení herního výkonu se v praxi používají:

- a) Statistický záznam o kvalitě HČJ, jejich úspěšnosti. Je sledována efektivita hráče ve vztahu k družstvu. Záznam je zaměřen na vybrané jevy.
- b) Grafický záznam, který obsahuje smluvená grafická znamení. Umožňují zaznamenat rychlý spád situace na hřišti. Bere se ohled i na úspěšnost a neúspěšnost herních kombinací.
- c) Videozáznam, který umožňuje dokonalý rozbor při pozdějším promítání. Ukazuje techniku pohybu při jednotlivých HČJ, taktické nedostatky apod. (Kaplan a Buchtel, 1987).

Podle Válkové (1974) při sestavování metody hodnocení hráče v utkání musíme dbát na tyto požadavky:

- metoda by měla sloužit k hodnocení a motivování hráčů,
- měly by být pomůckou pro výzkum otázek z basketbalové teorie,
- měla by být vhodná pro každou praxi,
- měla by vycházet z objektivních postupů, měla by obsahovat kvantifikovatelné údaje,
- kvantifikovatelné údaje by měli být zachyceny v podmínkách, které činnost hráče ovlivňují (minuta utkání, bodový stav, sestava družstva),
- pomocí těchto údajů by se měla vyjádřit celková úspěšnost hráče.

Dále se Válková (1974) zmiňuje o kritických případech, které přispívají nebo zabraňují dosažení cíle. U basketbalu dosažení cíle znamená vítězství. Dílčím cílem pak myslíme dosažení koše.

Za pozitivní kritické případy jsou považovány situace, kdy hráč získává kontrolu nad míčem. Za negativní případy situace, kdy hráč ztrácí družstvu kontrolu nad míčem.

Kritéria pro hodnocení utkání si stanoví každý trenér podle svých potřeb. (Velenský, 1976)

Jako nedostatky hodnocení uvádí Válková (1974) fakt, že každá metoda, nehodnotí celý proces. Jako příklad uvádí krytí hráče bez míče. V hodnocení se snaha o důsledné krytí hráče bez míče projeví až při ztrátě míče soupeře nebo získání kontroly nad míčem.

Pro objektivitu a spolehlivost hodnocení Válková (1974) doporučuje, aby hodnocení provádělo více osob. Toto hodnocení by měli provádět nezávisle na sobě.

### **3. Cíle práce, úkoly práce a hypotézy**

#### Cíl práce

Porovnat ukazatele herního výkonu u basketbalového družstva dívek Sokola Nusle ze sezóny 2011/2012 a 2013/2014.

Dílčím cílem práce je porovnání ukazatelů herního výkonu u 3 vybraných hráček.

#### Úkoly

- 1) Nashromáždit „technické záznamy o utkání“ z obou sezón.
- 2) Studium odborné literatury a vytvoření přehledu literatury.
- 3) Formulovat hypotézy.
- 4) Dosadit hodnoty z technických zápisů do předem vytvořených tabulek.
- 5) Porovnat průměrné hodnoty ukazatelů ze sledovaných sezón.
- 6) Kompletace práce.

#### Hypotéza 1

Předpokládáme, že subjektivně nejlepší vybraná hráčka bude dosahovat nejlepších průměrných hodnot vybraných ukazatelů v porovnání s ostatními vybranými hráčkami

#### Hypotéza 2

Předpokládáme, že průměrná hráčka bude mít podobné hodnoty ukazatelů jako vypočtený průměr jednotlivých ukazatelů na hráčku na utkání.

#### Hypotéza 3

Předpokládáme, že ukazatele herního výkonu pro celé družstvo se v druhé sledované sezóně zlepší.



## **4. METODY PRÁCE**

### **4.1 Popis sledovaného souboru**

Sledovaným souborem je družstvo dívek Sokola Nusle, narozených převážně v roce 1998 a 1999. Toto družstvo se začalo skládat v roce 2008, kdy byly spojeny různé přípravky na základních školách. Svá první utkání odehrála již v prvním roce trénování. V roce 2009 nastoupilo družstvo do své první soutěže a to do pražského přeboru mladších minižákyň. Od té doby se pravidelně zúčastňují všech soutěží. V červnu 2011 úspěšně odehrály kvalifikaci o žakovskou ligu, a tak v sezóně 2011/2012 nastoupily do své první sezóny v kategorii mladších a starších zákyň (U14,U15). V sezóně 2013/2014 přešlo celé družstvo do kategorie mladšího dorostu (U17), kde hrají proti o rok starším dívkám. V této kategorii má Sokol Nusle dorosteneckou ligu, což je druhá nejvyšší soutěž v republice. Družstvo trénuje 4 krát týdně 1,5 hodiny. Každý víkend převážně všechny hráčky hrají 2 utkání. Kromě jednoho odchodu kvůli dlouhodobému zranění, nedošlo k žádným změnám v hráčském kádru. S přechodem do kategorie mladšího dorostu došlo i ke změně trenéra.

Dále jsme vybrali z družstva 3 hráčky, které budeme sledovat. Každá hráčka zastupuje jeden stupeň hráčské úrovně. Výběr byl dle našeho subjektivního názoru.

První sledovaná hráčka se narodila v roce 1999. Dle našeho subjektivního názoru patří mezi nejlepší hráčku týmu. Se svými 179 cm hraje na postu č. 3. I přes to, že je o rok mladší, patřila vždy mezi nejvíce skórující hráčky. V roce 2013 byla pozvána do širšího výběru české reprezentace do patnácti let. Další výběr se zatím nekonal.

Druhá sledovaná hráčka se narodila v roce 1998. Řadíme jí mezi průměrné hráčky v družstvu. Měří 183 cm a hraje na pozici č. 5.

Třetí sledovaná hráčka se narodila také v roce 1998. Patří mezi podprůměrné hráčky družstva, ale i přes to její minutáž na utkání se pohybuje kolem 20 minut. Měří 170 cm a hraje rozehrávačku neboli na pozici č. 1.

### **4.2 Metoda získávání dat**

V naší práci byla použita metoda přímého evidovaného pozorování. Pro získání dat jsme vybrali dvě sezóny, a to sezónu 2011/2012 a 2013/2014. Pozorování proběhlo od října do dubna. V sezóně 2011/2012 bylo zaznamenáno 22 utkání. V základní části

žakovské ligy družstvo odehrálo 14 utkání. V druhé části soutěže v lize A 8 utkání. V sezóně 2013/2014 bylo zaznamenáno 22 utkání základní části dorostenecké ligy.

Data při pozorování byla zaznamenána do archu „Technický záznam o utkání“. Arch se skládal z 12 polí, pro každou hráčku bylo vyhrazeno jedno pole. Pro záznam střelby v jednotlivých polích je nakreslena trojková čára a čára vymezeného území. Pro střelu z pod koše a po dvojtaktu je vyhrazeno pole s názvem „koš“. Úspěšná střela se zapisovala symbolem kroužku a neúspěšná symbolem křížku. Střelba trestných hodů byla zaznamenána ve svém poli a psal se vždy počet vystřelených pokusů lomeno úspěšných pokusů. Dále se pozorovaly tyto položky, které se při výskytu zaznamenávaly svislou čárkou:

- 1) Útočný doskok (DÚ)- nerozlišuje se, zda míč byl získaný ve výskoku nebo bez výskoku. Míč musí být zpracován tak, že hráč může buď vystřelit, driblovat nebo přihrát.
- 2) Obráný doskok (DO)- získání míče po střele soupeře.
- 3) Asistence (A)- přihrávka, po níž padl koš nebo byl spoluhráč faulován. Nejčastěji to byla dlouhá přihrávka do rychlého protiútok, přihrávka na volného hráče po cloně, přihrávka po kombinaci „hod’ a běž“.
- 4) Zisk (Z+)- zásahy, při kterých získá družstvo míč pod kontrolu. Nejčastěji sem řadíme vypíchnutí přihrávky, přinucení soupeře k chybě při důsledném bránění.
- 5) Ztráta (Z-) – přestupky a zásahy, které mají za následek ztrátu míče. Nejčastěji to bývá porušení pravidla o krocích, chybná přihrávky, porušení pravidla tří vteřin.
- 6) Faul soupeře (F+)- osobní chyba soupeře na danou hráčku.
- 7) Osobní chyba hráče ( F-) - o přisouzení chyby hráčky rozhoduje rozhodčí.

Pro lepší pochopení je v příloze uveden vzor archu.

Nasbírané archy „Technický záznam o utkání“ se nejprve přepsaly do vyhodnocovací tabulky, kterou jsme si vytvořili v Excelu. Tabulka nám vypočetla procentuální úspěšnost střelby, jak pro každou hráčku, tak celkovou.

Dále obsahuje součty jednotlivých ukazatelů a koeficient užitečnosti. Koeficient užitečnost v utkání se počítal podle vzorce  $[b] + [DO] + [DÚ] + [A] + [Z+] + [F+] - [Z-] - [F-]$

[S-], kde S- je počet neúspěšných střeleckých pokusů (dvoubodových, třibodových a trestných hodů)

Dalším krokem bylo vytvoření vlastních tabulek pro srovnání vybraných sezón.

Následně jsme subjektivně vybrali tři hráčky, které nám zastupovaly tři výkonnostní kategorie a to výkonnostně nejlepší, průměrnou a výkonnostně podprůměrnou. U těchto vybraných hráček jsme jednotlivé ukazatele herního výkonu sečetli a vypočetli průměr každého ukazatele na jednu sezónu. Střelecká úspěšnost byla porovnána ve sloupcových grafech pro každý typ střelby. Pro celkové porovnání všech tří hráček jsme vytvořili graf, který srovnává hráčky mezi sebou. Dále jsme vybrali koeficient užitečnosti za každé odehrané utkání a porovnali vývoj v obou sezónách ve spojnicovém grafu.

Pro srovnání celkového týmového herního výkonu byly jednotlivé ukazatele v každé sezóně zprůměrovány a následně porovnány ve sloupcových grafech. Střelecká úspěšnost byla srovnána v procentech pro každý typ střelby.

## 5. Výsledky

### 5.1 Výsledky utkání

Sezóna 2011/2012

Žákovská liga U14, skupina B

1. kolo BK Brandýs nad Labem- Nobiles<sup>1</sup> Nusle 55:37
2. kolo Nobiles Nusle-ŠBK Parker-Hannifin Sadská 46:105
3. kolo Nobiles Nusle- BK Pliska Studánka Pardubice 37:80
4. kolo USK Praha- Nobiles Nusle 35:69
5. kolo SK Zemanky- Nobiles I Nusle 81:50
6. kolo Nobiles Nusle-Basket Slovanka 36:110
7. kolo Nobiles Nusle- BK Czech coal aldast Strakonice 67:55
8. kolo Nobiles Nusle-BK Brandýs nad Labem 38:53
9. kolo BK Pliska studánka Pardubice- Nobiles Nusle 78:66
10. kolo ŠBK Parker-Hannifin Sadská 73:49
11. kolo Nobiles Nusle-SK Zemanky 53:44
12. kolo Nobiles Nusle- USK Praha 76:38
13. kolo BK Czech coal aldast Strakonice- Nobiles Nusle 52:49
14. kolo Basket Slovanka- Nobiles Nusle 101:30

TABULKA						
1.	<a href="#">BASKET SLOVANKA</a>	14	14	0	1386:604	28
2.	<a href="#">BK PLISKA STUDÁNKA PARDUBICE</a>	14	11	3	1105:778	25
3.	<a href="#">ŠBK PARKER-HANNIFIN SADSKÁ</a>	14	11	3	1099:720	25
4.	<a href="#">BK BRANDÝS NAD LABEM</a>	14	8	6	716:734	22
5.	<a href="#">BK CZECH COAL ALDAST STRAKONICE</a>	14	5	9	823:836	19
6.	<a href="#">NOBILES NUSLE</a>	14	4	10	703:960	18
7.	<a href="#">SK ZEMANKY</a>	14	3	11	705:1054	17
8.	<a href="#">USK PRAHA</a>	14	0	14	461:1312	14

Obrázek č. 5 :Konečná tabulka skupiny B U15,2011/2012

<sup>1</sup> V sezóně 2011/2012 nastupovalo družstvo Sokola Nusle pod názvem Nobiles Nusle

## Žákovská liga U14, liga A

15. kolo Nobiles Nusle- Tj Lokomotiva Cheb 98:54

16. kolo Nobiles Nusle- BK Klatovy 47:51

17. kolo DDM Česká Lípa- Nobiles Nusle 75:56

18. kolo BK Baník Most- Nobiles Nusle 57:61

19. kolo TJ Lokomotiva Cheb- Nobiles Nusle 37:88

20. kolo BK Klatovy- Nobiles Nusle 74:51

21. kolo Nobiles Nusle- BK Baník Most 71:46

22. kolo Nobiles Nusle- DDM Česká Lípa 46:56

TABULKA						
1.	<a href="#">BK KLATOVY</a>	14	14	0	986:619	28
2.	<a href="#">DDM ČESKÁ LÍPA</a>	14	12	2	988:663	26
3.	<a href="#">NOBILES NUSLE</a>	14	8	6	871:757	22
4.	<a href="#">BK CZECH COAL ALDAST STRAKONICE</a>	14	7	7	949:711	21
5.	<a href="#">SK ZEMANKY</a>	14	7	7	796:752	21
6.	<a href="#">BK BANÍK MOST</a>	14	6	8	784:913	20
7.	<a href="#">USK PRAHA</a>	14	2	12	586:926	16
8.	<a href="#">TJ LOKOMOTIVA CHEB</a>	14	0	14	552:1171	14

Obrázek č. 6: Konečná tabulka ligy A U15, 2011/2012

Sezóna 2013/2014

Dorostenecká liga U17, skupina A

1. kolo Slovan Litoměřice-Sokol Nusle 72:52
2. kolo Sokol Nusle- BK Brandýs nad Labem 45:57
3. kolo Sokol Nusle- Bižuterie Jablonec nad Nisou 54:61
4. kolo DBAK-Sokol Nusle 53:71
5. kolo BK Klatovy- Sokol Nusle 73:60
6. kolo Sokol Nusle- BK Prosek 34:53
7. kolo Sokol Nusle- HB basket 75:47
8. kolo Sokol Nusle- TJ Sokol Kladno 63:50
9. kolo Sokol Nusle- Aritma Praha 46:70
10. kolo BC Benešov- Sokol Nusle 55:67
11. kolo USK Praha B- Sokol Nusle 48 :60
12. kolo Sokol Nusle- Slovan Litoměřice 67:49
13. kolo Bižuterie Jablonec nad Nisou- Sokol Nusle 61:42
14. kolo BK Brandýs nad Labem- Sokol Nusle 92:41
15. kolo Sokol Nusle - BK Klatovy 63:46
16. kolo Sokol Nusle-DBAK 65:50
17. kolo HB Basket - Sokol Nusle 67:61
18. kolo BK Prosek- Sokol Nusle 57:31
19. kolo Aritma Praha-Sokol Nusle 67:33
20. kolo TJ Sokol Kladno-Sokol Nusle 70:64
21. kolo Sokol Nusle- USK Praha B 60:70
22. kolo Sokol Nusle- BC Benešov 63:36

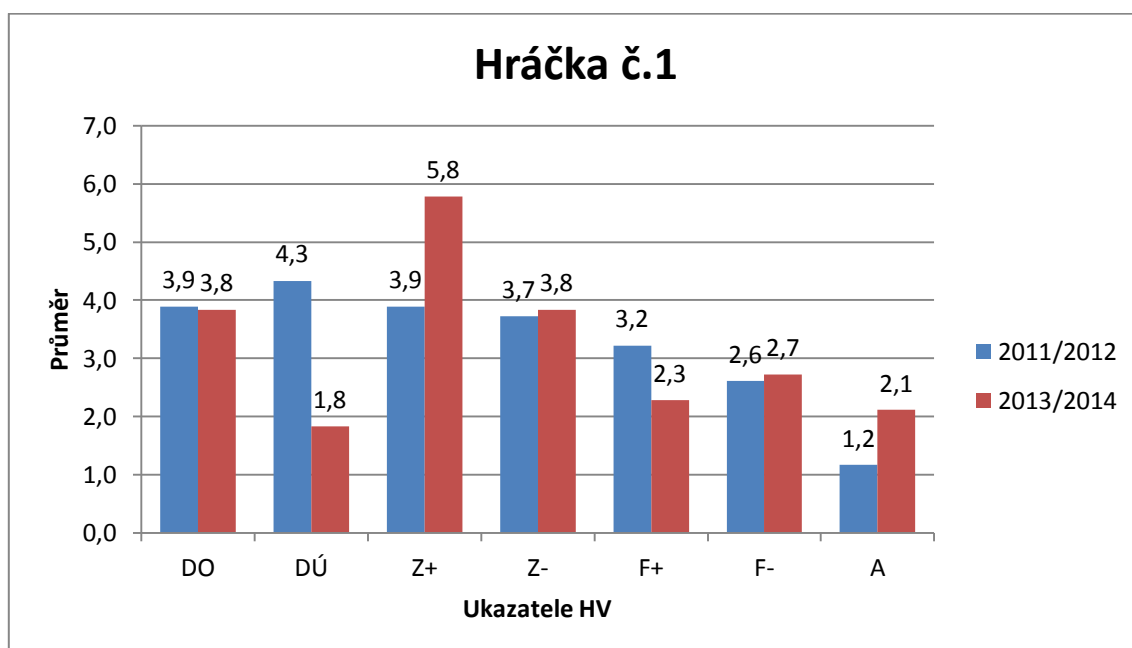
TABULKA						
1.	<a href="#">BIŽUTERIE JABLONEC N. NISOU</a>	22	19	3	1337:1067	41
2.	<a href="#">BK BRANDÝS NAD LABEM</a>	22	17	5	1442:1121	39
3.	<a href="#">BK PROSEK</a>	22	16	6	1345:1074	38
4.	<a href="#">ARITMA PRAHA</a>	22	13	9	1317:1215	35
5.	<a href="#">DBAK</a>	22	12	10	1452:1396	34
6.	<a href="#">TJ SLOVAN LITOMĚŘICE</a>	22	11	11	1443:1348	33
7.	<a href="#">TJ SOKOL KLADNO</a>	22	11	11	1442:1485	33
8.	<a href="#">BK KLATOVY</a>	22	10	12	1270:1361	32
9.	<a href="#">SOKOL NUSLE</a>	22	9	13	1217:1304	31
10.	<a href="#">HB BASKET PRAHA</a>	22	7	15	1277:1397	29
11.	<a href="#">USK PRAHA B</a>	22	5	17	1243:1453	27
12.	<a href="#">BC BENEŠOV</a>	22	2	20	992:1556	24

Obrázek č. 7: Konečná tabulka ligy A U17, 2013/2014

## 5.2 Hráčka č. 1

Jak jsme již zmínili, tak tuto hráčku jsme vybrali, protože podle našeho názoru, je klíčovou hráčkou družstva. Dle našeho subjektivního názoru patří mezi nejlepší hráčku družstva.

Hlavním ukazatelem pro nás byl dlouhodobý vysoký průměr bodů na utkání. V každé sezóně se její průměr pohybuje mezi 15 až 20 body na utkání. Ze zpracovaných údajů jsme vytvořili graf č. 1, který srovnává průměrné hodnoty na utkání za dvě sledované sezóny.



Graf č. 1: Průměrné hodnoty ukazatelů HV u hráčky č. 1

U počtu míčů získaných při obranném doskakování došlo k zanedbatelnému snížení. Naopak u počtu míčů doskočených v útoku došlo k razantnímu snížení. Přikláníme se k tomu, že hráčka hraje na pozici č. 3 a v některých situacích je jejím úkolem zajišťovat soupeřovi v rychlém protiútku. Ve starších žákyních se tomuto pokynu moc nedostávalo. Podle trenérova názoru, se v dorostenecké sezóně tato hráčka tolik neuvolňuje do vymezeného území, jako tomu bylo v žákovské lize.

Počet získaných míčů stoupl o necelé 2, což je nejvyšší nárůst ze všech ukazatelů. Musíme zmínit, že tato hráčka dokáže velice dobře předvídat herní situaci. To jí umožňuje získat hodně míčů.

Počet ztrát se téměř nezměnil. Hráčka má stále zbytečných ztrát, které vycházejí z rychlých, ale zatím nepřesných přihrávek do rychlého protiútku.

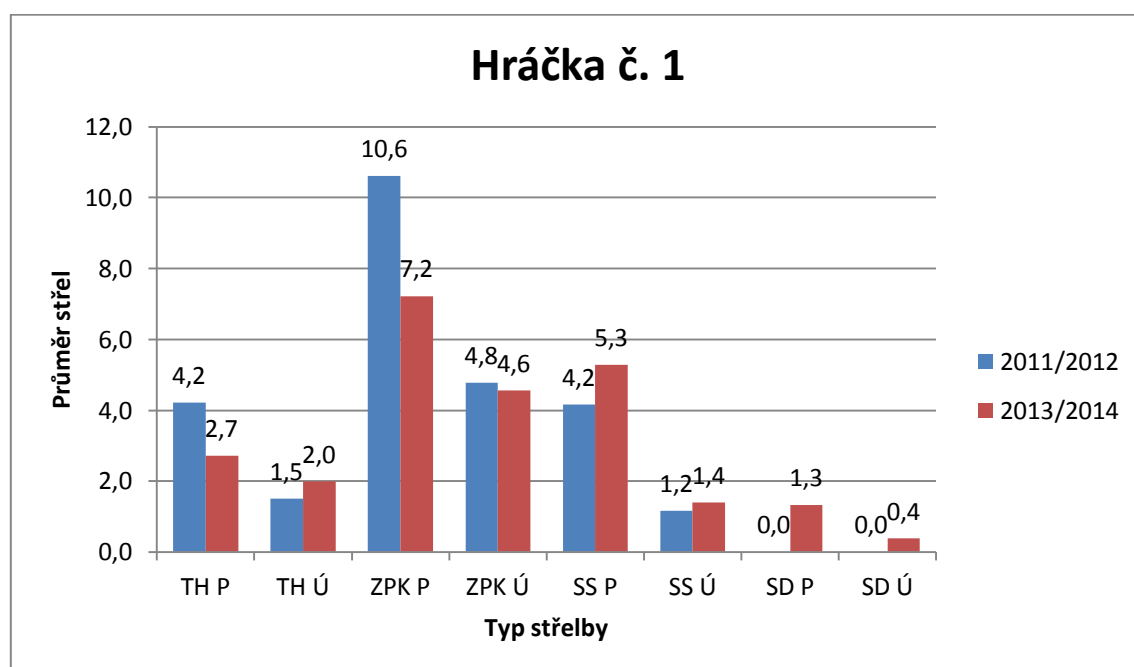


Počet získaných faulů se mírně snížil.

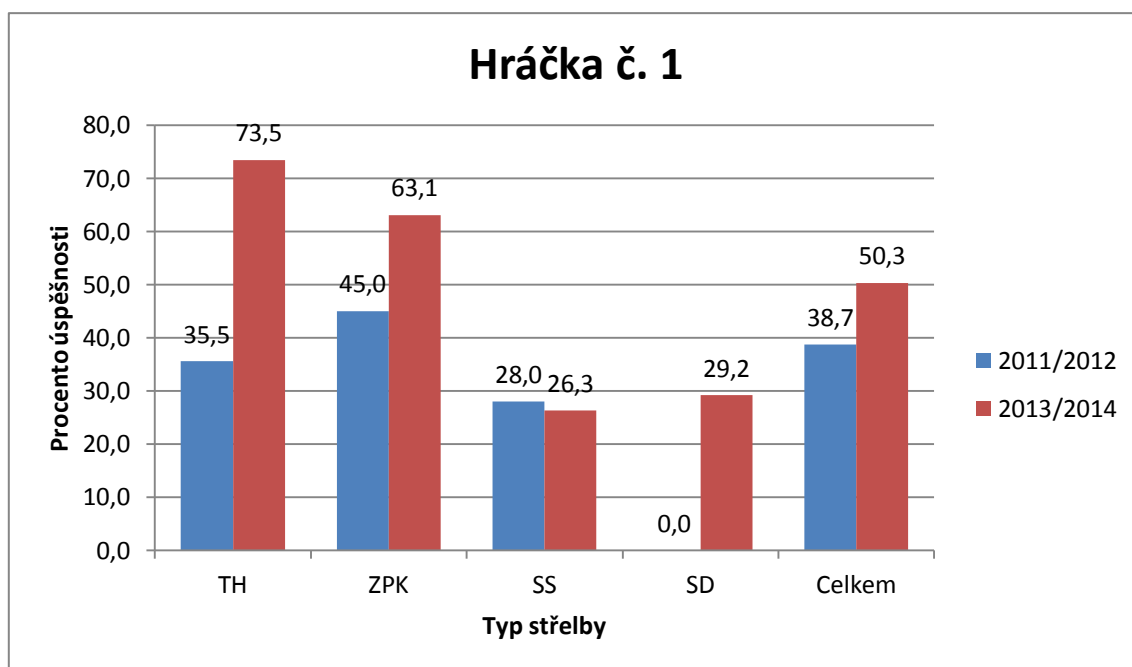
U osobních chyb se stále pohybuje u podobného průměru. Při kontaktu s obráncem nejde razantně do nájezdu.

Počet asistencí se mírně zvednul. Asistence má hráčka č.1 z přihrávek na pivoty, kteří zakončují rychlý protiútok.

Další graf č. 2 interpretuje průměrný počet střel na utkání a graf č. 3 znázorňuje střeleckou úspěšnost.



Graf č. 2: Průměrný počet střel na utkání u hráčky č. 1



Graf č. 3: Procenta střelecké úspěšnosti u hráčky č. 1

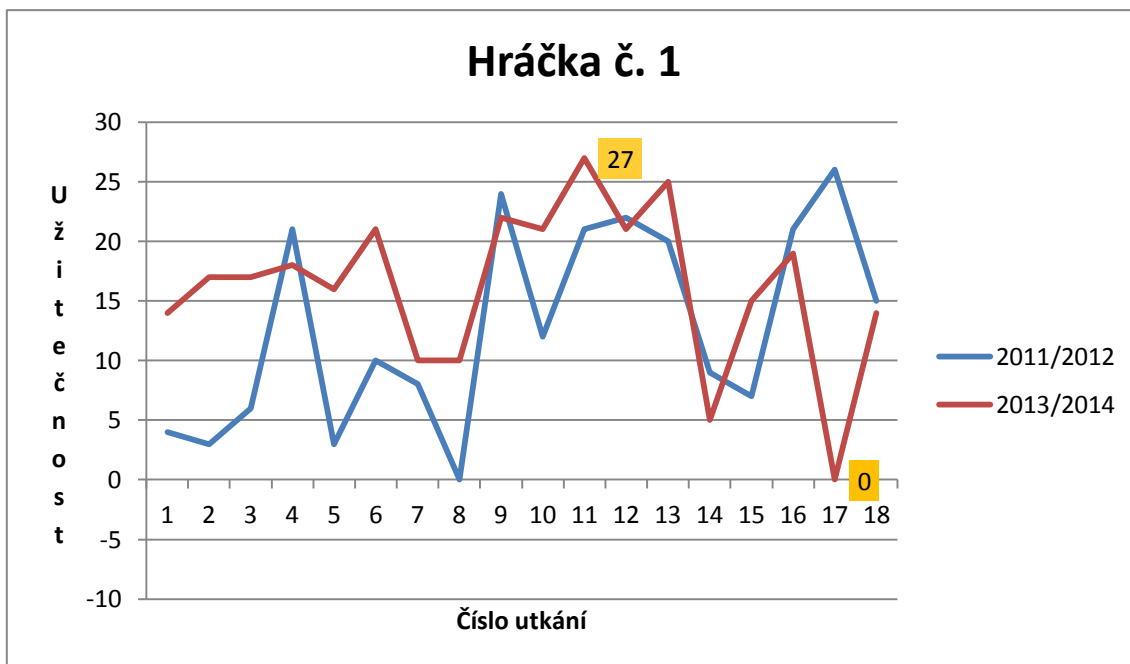
Počet pokusů trestných hodů se sice snížil, ale procento úspěšnosti šlo rapidně nahoru a to o necelých 50%.

Průměrný počet střel zpod koše se také snížil, ale úspěšnost těchto střel se naopak zvýšil.

Navýšily se naopak střely ze střední vzdálenosti, což je dalším znakem toho, že hráčka je více aktivní mimo vymezené území.

Začali se také vyskytovat střely za 3 body, jejich úspěšnost byla v druhé sezóně necelých 30 %. Jak vidíme, tak došlo k celkovému zlepšení střelecké dovednosti.

Spojnicový graf č. 4 poukazuje na vývoj užitečnosti v sezónách.

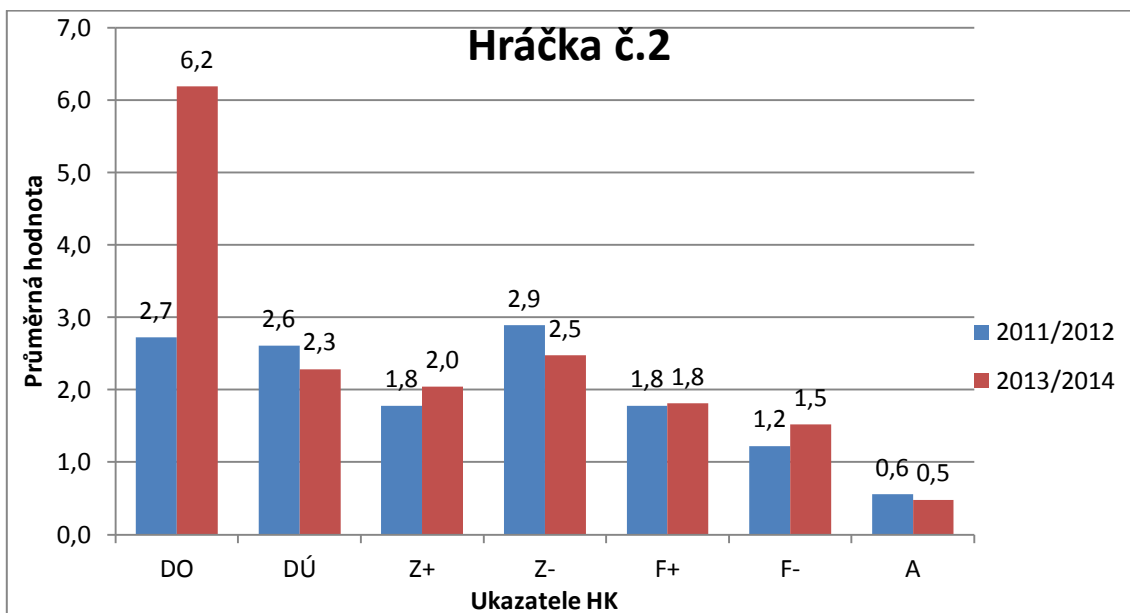


Graf č. 4: Užitečnost hráčky č. 1

Tady vidíme, že v žákovské lize, byly výkony v utkání více kolísavé než v dorostenecké lize. V obou sezónách však neklesla užitečnost pod hranici nuly. V grafu je naznačena nejlepší a nejhorší hodnota.

### 5.3 Hráčka č. 2

Další vybraná dívka zastupuje průměrnou hráčku družstva.



Graf č. 5: Průměrné hodnoty ukazatelů HV u hráčky č. 2

Jak vyčteme z grafu č. 5, k nejvyššímu nárůstu došlo u doskočených míčů v obraně. U této hráčky se výrazně zdokonalila koncentrace pozornosti na střelbu a dráhu míče po odhodu míče na koš. Odhad, kam se míč po neúspěšné střele odrazí, se zlepšil.

Počet míčů doskočených v útoku se nijak výrazně nezměnil. Zvláště doskočení po vlastní střele postrádá agresivitu.

Počet získaných míčů nepatrně stoupl. Sledovaná hráčka získává míče hlavně z úspěšné obranné činnosti pivotů. Dle slov trenéra, jako jedna z mála, umí bránit soupeřovi pivoty, „zepředu“ a tuto činnost správně načasovat.

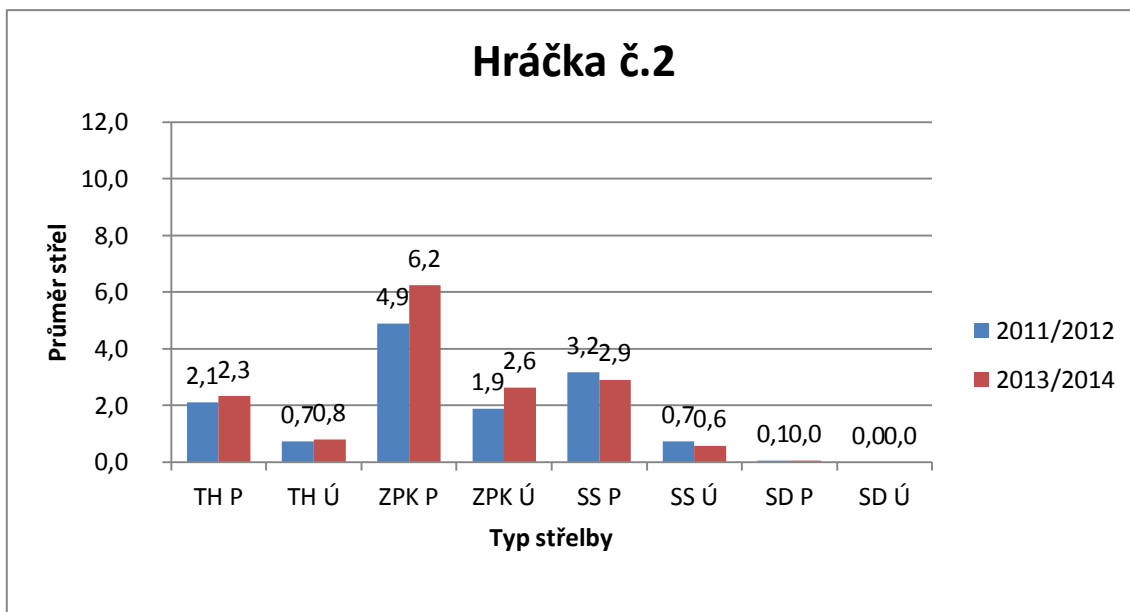
Počet ztracených míčů klesnul. Hráčka nabírá ztráty nejvíce po úspěšném doskočení odraženého míče. Postoj a správné držení míče po doskočení není ideální. Její přihrávka směřuje první hráčce, která se jí objeví v zorném poli. Další ztráty vznikají při driblinku, když hráčka zahajuje driblink bez předchozího posouzení činnosti obránce.

Počet získaných faulů se nezměnil. Tato hráčka postrádá důraznost ve střeleckém zakončení. Při hře 1-1 chybí originalita zakončení. Je lehké předvídat, jakým způsobem zakončí.

Ukazatel osobních faulů se nevýrazně zvýšil. Vybraná hráčka nenasbírá za utkání moc faulů. Příčinou je důsledná činnost při krytí útočnicka. Dle trenéra jí řadíme mezi nejlepší obránkyně v družstvu.

Průměr počtu asistencí na utkání zůstává podobný a zanedbatelný. Hráčka, jako jedna z nejvyšších v týmu, spíše přijímá přihrávky, ze kterých může rovnou zakončovat. Asistence má z přihrávek na druhého pivota.

Další graf zobrazuje četnost střeleckých pokusů.



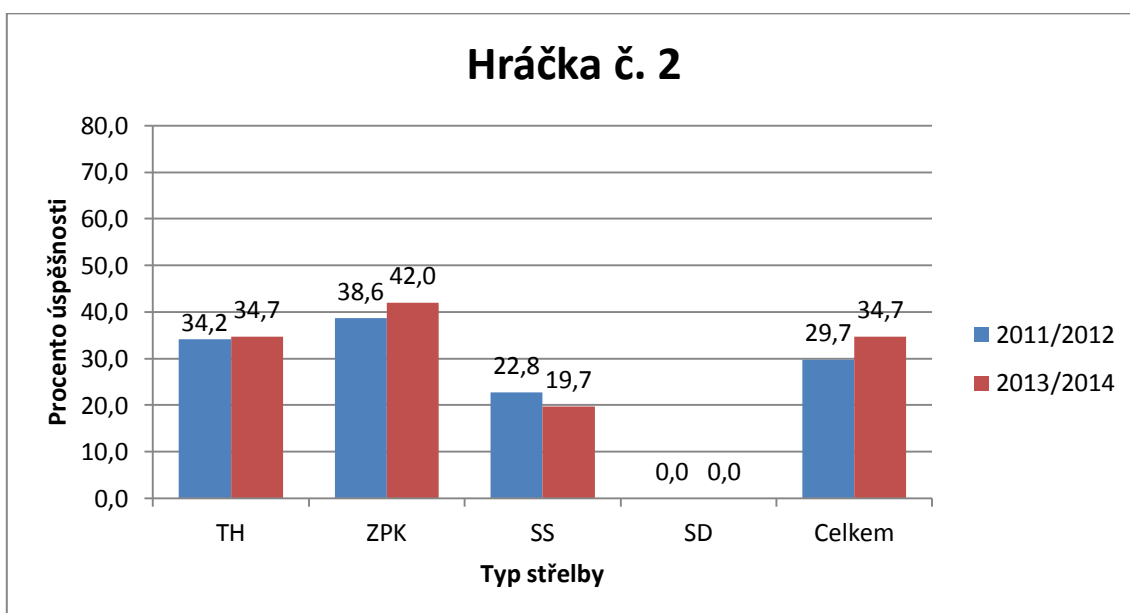
Graf č. 6: Průměrný počet střel na utkání u hráčky č. 2

Jak jsme již zmiňovali, u této hráčky chybí důraz ve hře 1-1 a to se projevuje i v počtu trestných hodů na utkání. Tento počet se během dvou sledovaných sezón nikterak nezměnil.

Četnost pokusů z krátké vzdálenosti se zvýšila o 1,3 střely na utkání, úspěšnost o 0,7.

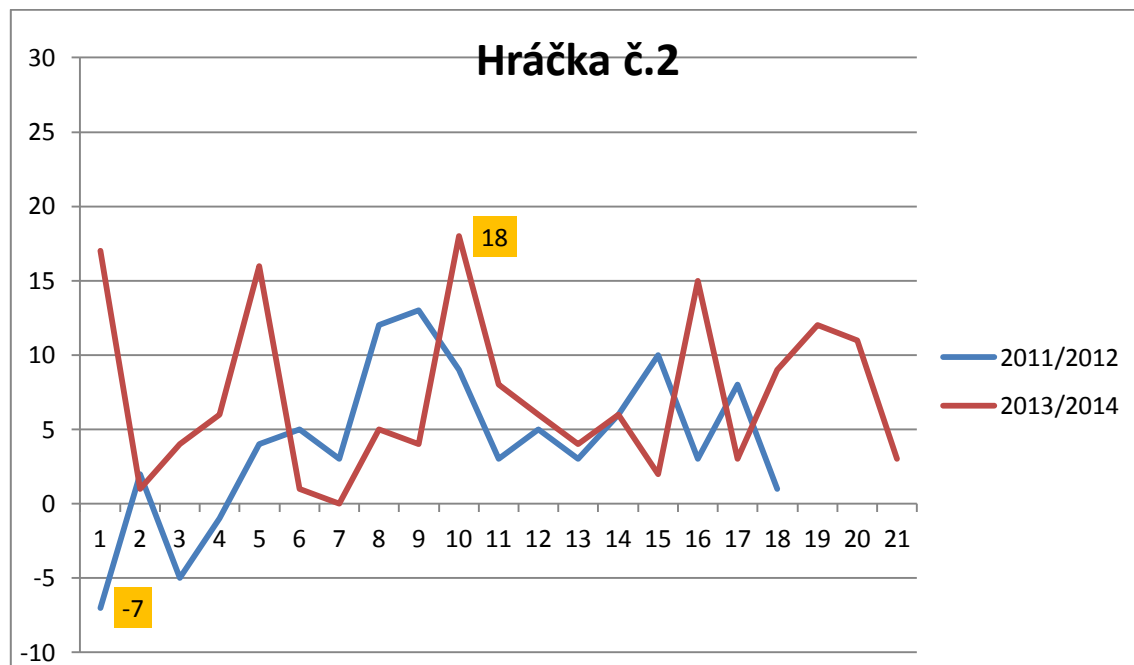
Střelba ze střední vzdálenosti se naopak vyskytuje méně, než v sezóně 2011/2012.

Tato hráčka hraje na pozici 5. V herním systému družstva se do střeleckých pozic za 3 body nedostává.



Graf č. 7: Procenta střelecké úspěšnosti u hráčky č. 2

Z grafu č. 7 je patrné, že celková úspěšnost střelby se mírně navýšila, konkrétně o 5 %. U střelby po dvojtaktu ztrácí hráčka plynulost pohybu a nepřesně střílí. Při střelbě z místa chybí odraz, proto bývá hráčka č. 2 často zblokovaná.

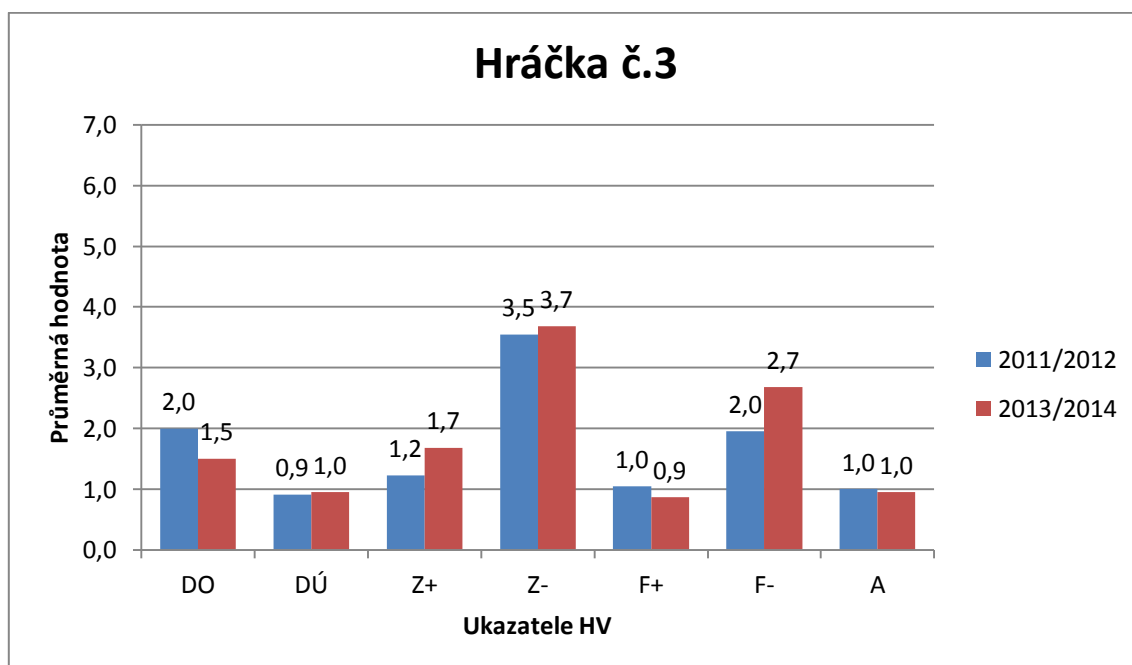


Graf č. 8: Užitečnost hráčky č. 2

Grafu č. 8 poukazuje na nestabilitu hráčské užitečnosti. V obou sezónách dochází k velkému kolísání, ale pouze ve dvou případech se hráčka dostala pod hranici nuly. Tuto nestabilitu bychom mohli přiřadit k psychickým stavům hráčky. Když se jí nedaří v úvodu utkání, ztrácí sebejistotu a špatně se rozhoduje v herních situacích. To se odráží do celkového herního výkonu v daném utkání.

### 5.4 Hráčka č. 3

Třetí vybraná hráčka patří mezi podprůměrné hráčky v družstvu. Jak vidíme na grafech níže, její průměrné hodnoty ukazatelů se pohybují o dost níž než u předchozích dvou hráček. Hodnoty se v druhé sezóně výrazně nezlepšily.



Graf č. 9: Průměrné hodnoty ukazatelů HV u hráčky č. 3

Odstavení protihráček u hráčky č. 3 je nedůsledné a odráží se i v počtu doskočených míčů v obranné fázi hry. Další chyba, které se vyskytuje u této hráčky, je snaha o chycení odraženého míče jednou rukou.

U počtu doskočených míčů v útoku se projevuje pasivita hráčky v první fázi doskakování. Hráčka po své střele se nepokouší o pohyb ke koši.

K zanedbatelnému zlepšení došlo u počtu získaných míčů. Tato hráčka získá míč při úspěšném aplikování zónové presinkové obrany.

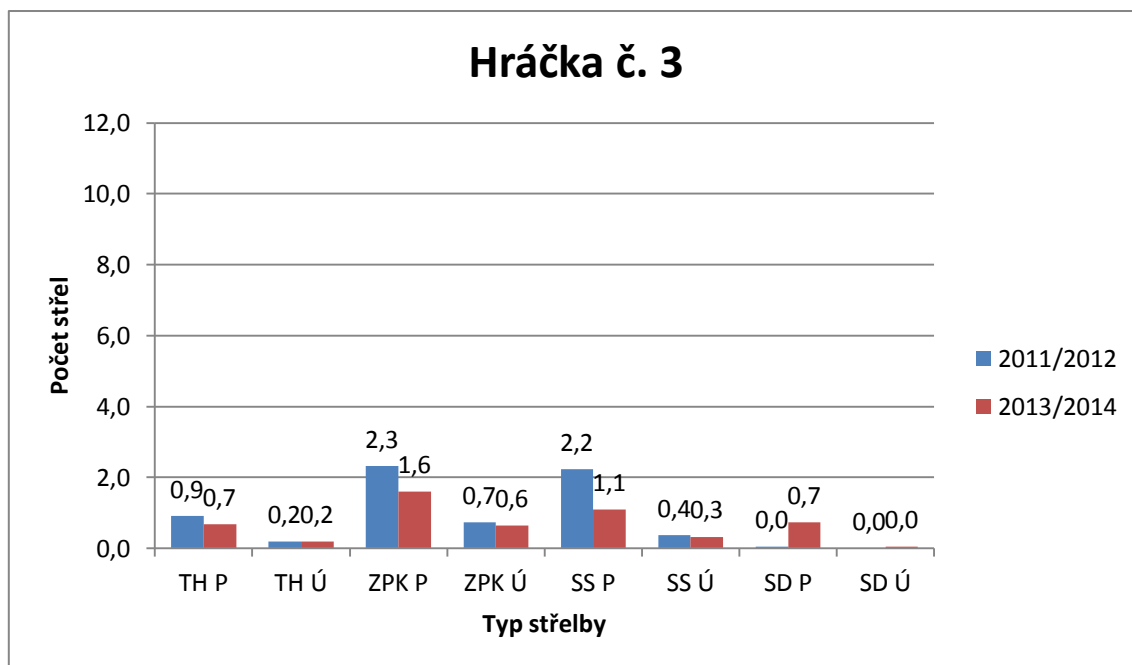
U počtu ztracených míčů se průměr na utkání mírně zvedl. Přisuzujeme to tomu, že hráčka neumí odhadnout správné načasování přihrávky. V situacích, kdy soupeři hrají v obraně systém osobního presinku, přichází o hodně míčů.

Počet získaných faulů o 0,1 klesnul. Na hráčku se fauly moc nepískají, při úniku do koše jí chybí rychlost a zakončení je nedůrazné.

Naopak ukazatel osobních faulů stoupl o 0,7. Hráčka v dorostenecké kategorii nestíhá reagovat na změny směru a rychlosti útočníka. Hlavní příčinou faulů bývá snaha o

vypichování míče soupeře. Nedostatečnou práci nohou si kompenzuje pohybem paží, po které následuje odpískání osobní chyby.

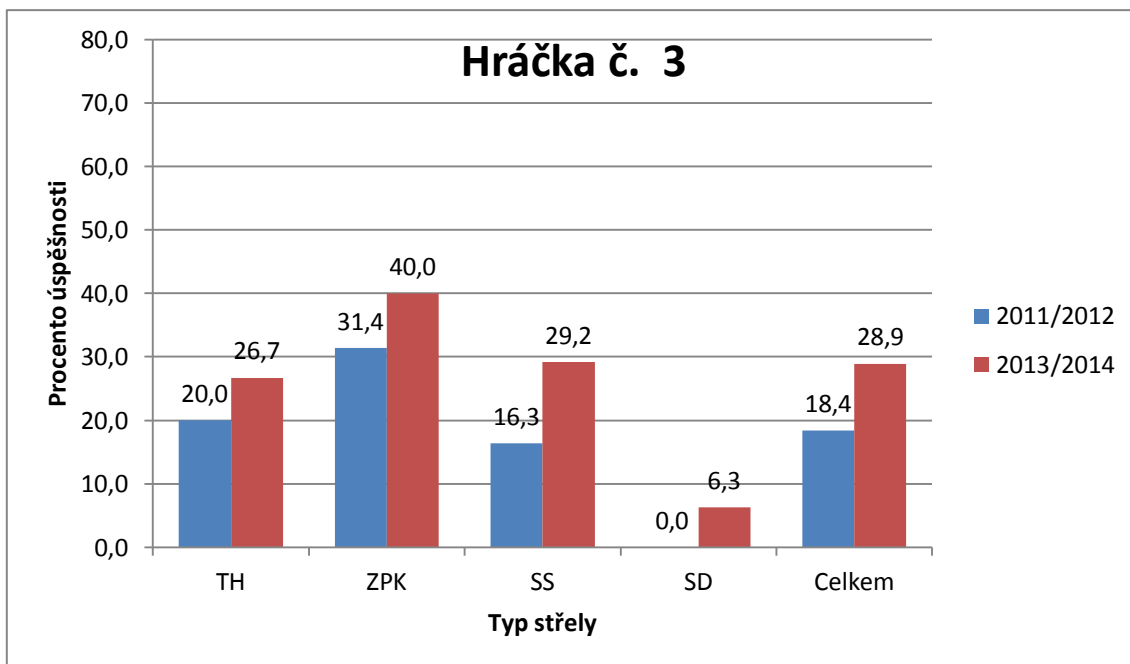
Počet asistencí se nezměnil. Při přihrávání chybí správné načasování a mnoho přihrávek tak skončí v rukách soupeře.



Graf č. 10: Průměrný počet střel na utkání u hráčky č. 3

Graf č. 10 interpretuje počet střeleckých pokusů a kolik z nich jich bylo úspěšných. Vidíme, že v žádném typu střelby, se hráčka č. 3 nedostává na více jak 2,3 střel za utkání. Střelba trestných hodů se vyskytuje pouze výjimečně. Hráčka č. 3 často přechází střelecké pozice. Při utkání musí být „nucena“ slovními pokyny od trenéra ke střelbě.





Graf č. 11: Procenta střelecké úspěšnosti u hráčky č. 3

Graf č. 11 nám ukazuje mírné celkové zlepšení ve střelecké úspěšnosti, nejvíce pak u střelby ze střední vzdálenosti.

Tato hráčka má problém s technikou střelby. Jako hlavní chybu uvádíme chybný postoj.

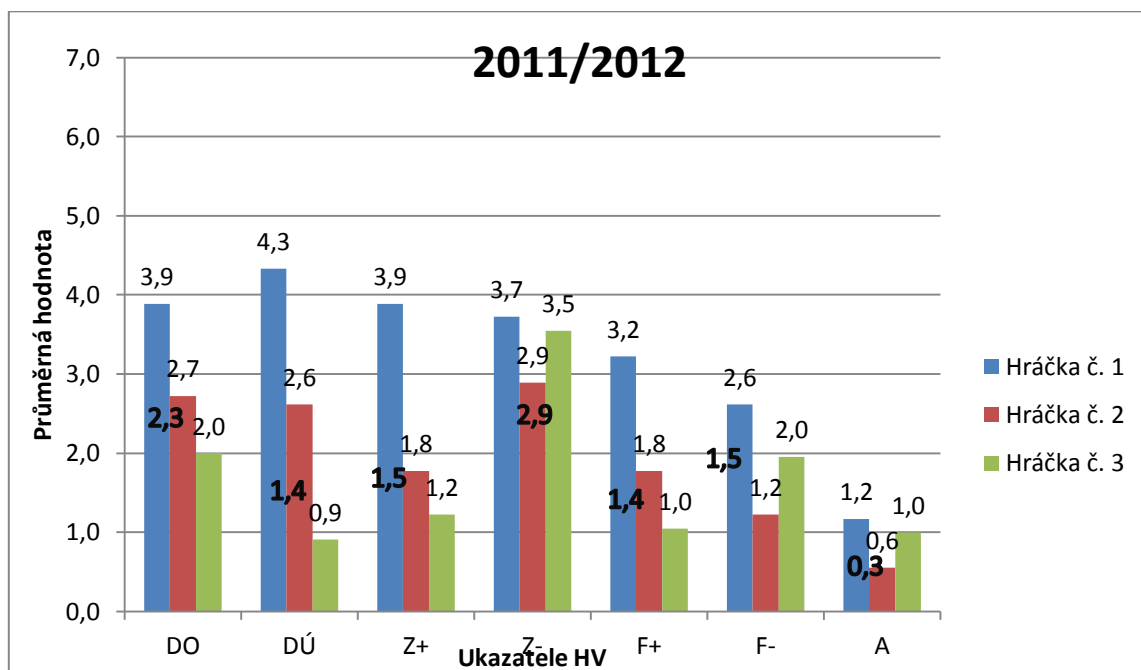


Graf č. 12 Užitečnost hráčky č. 3

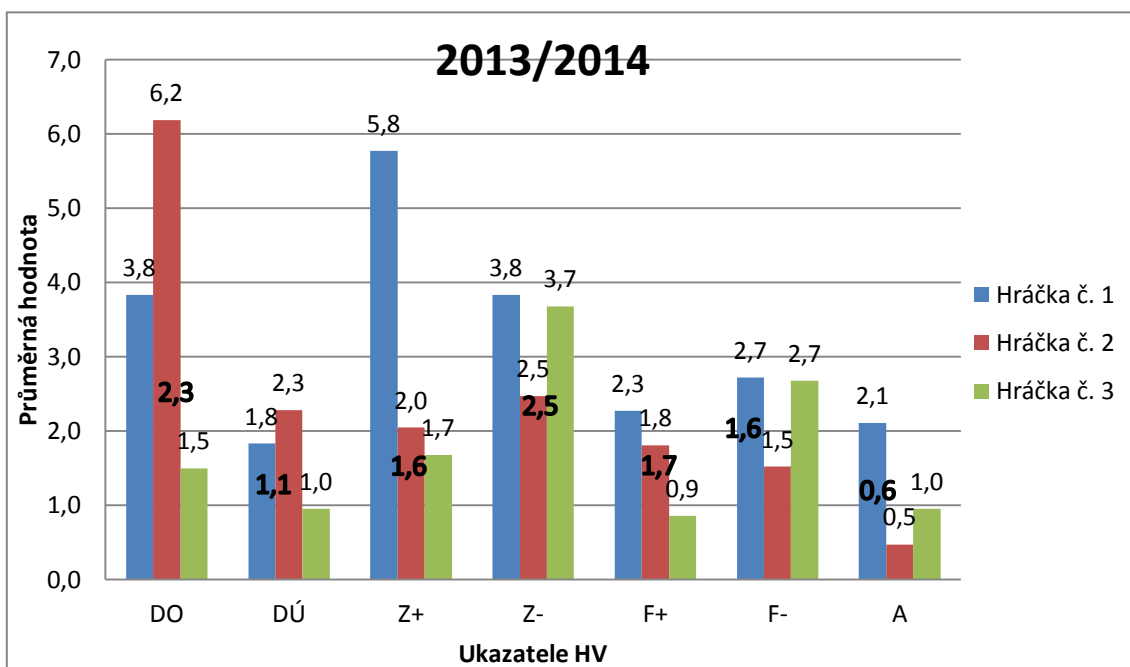
U grafu č. 12 vidíme hodnoty užitečnosti, které se převážně pohybují v intervalu od -5 do +5. K výraznému nárůstu, došlo pouze v jednom utkání v každé sezóně.

## 5.5 Porovnání vybraných hráčků

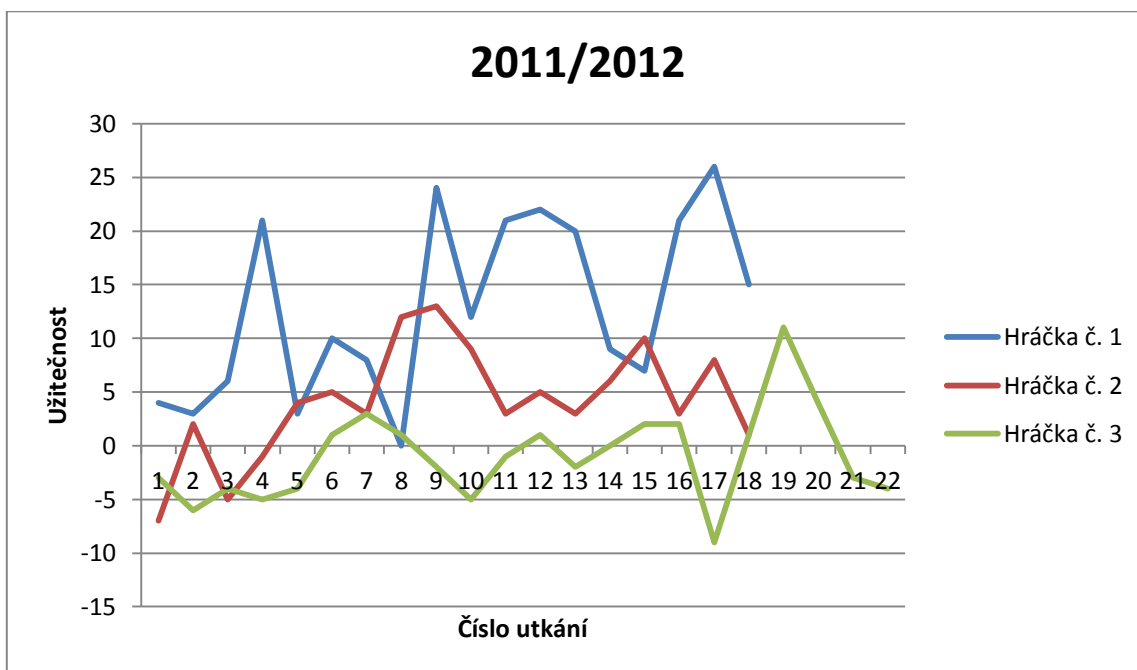
Pro celkové srovnání těchto 3 vybraných hráček přidáváme grafy, které srovnávají hráčky mezi sebou. Zároveň jsme do grafů, které ukazují průměrné hodnoty ukazatelů herního výkonu, přidali ručně vypočítanou průměrnou hodnotu hráčky v utkání v jedné sezóně. Předpokládáme, že v každém utkání nastoupí 12 hráček.



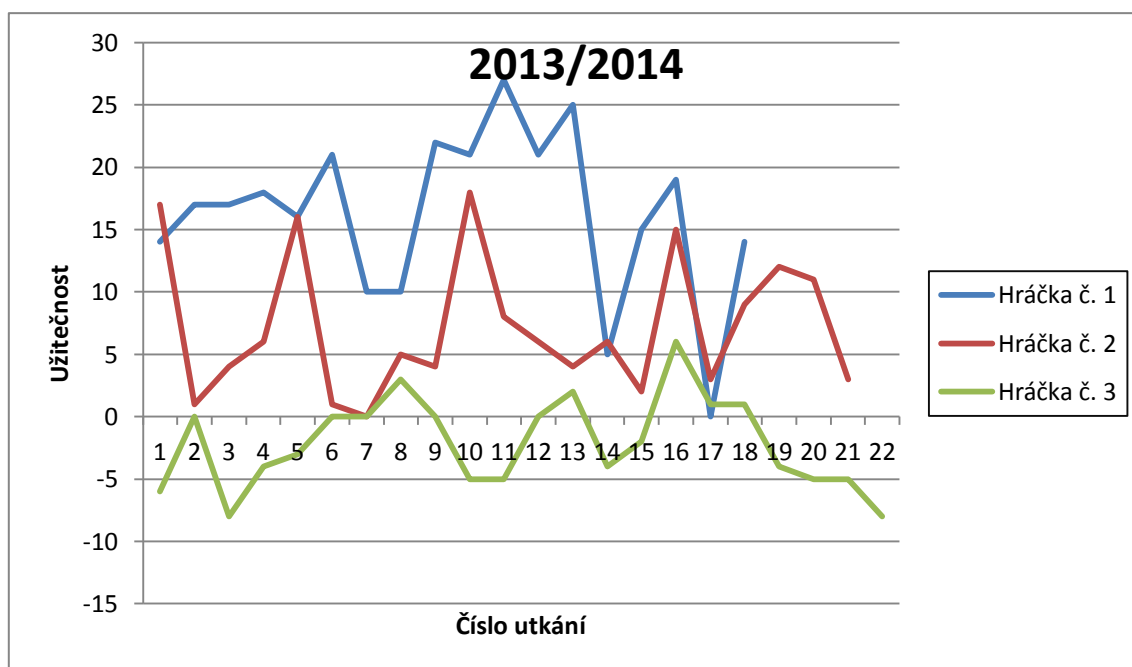
Graf č. 13: Porovnání průměrných hodnot ukazatelů HV třech vybraných hráček, 2011/2012



Graf č. 14: Porovnání průměrných hodnot ukazatelů HV třech vybraných hráček, 2013/2014



Graf č. 15: Porovnání užitečnosti třech vybraných hráček, 2011/2012



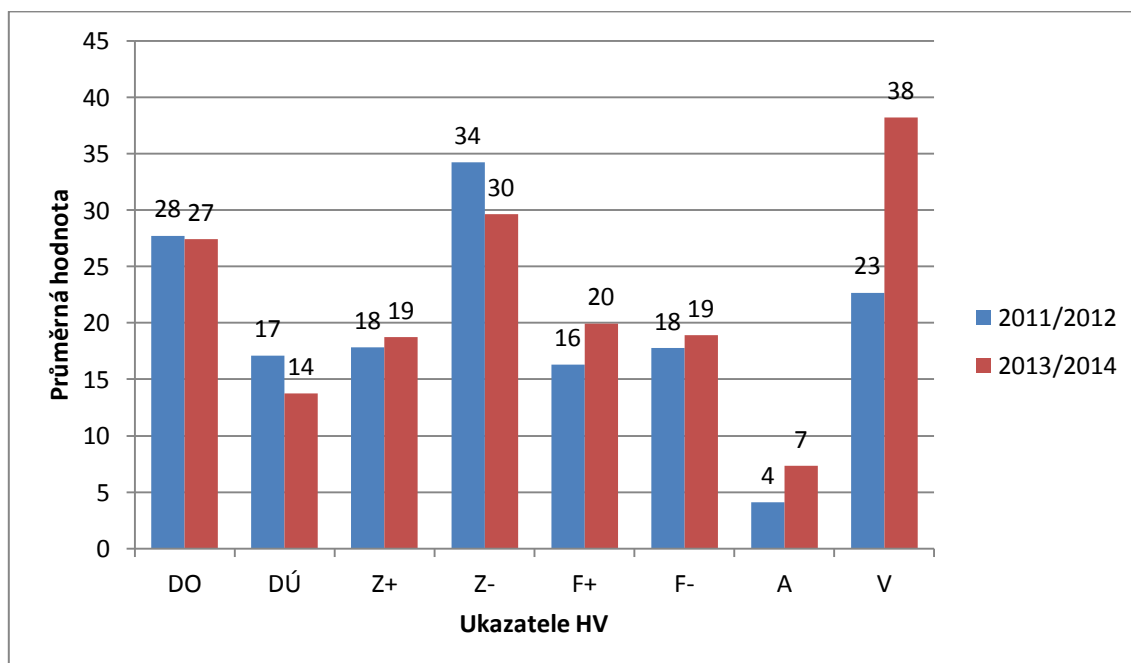
Graf č. 16: Porovnání užitečnosti třech vybraných hráček, 2013/2014

## 5.6 Konfrontace ukazatelů sledovaných sezón

Pro porovnání ukazatelů herního výkonu jsme spočítali průměrné hodnoty z obou sezón. Tabulka předkládá srovnání. Průměry hodnot jsou uvedené se směrodatnými odchylkami, které jsme vypočítali v Excelu. Pro ověření jsme vybrané hodnoty přepočítali ručně. K tabulce jsme vytvořili grafy, které zobrazují rozdíl mezi jednotlivými sezónami. V tabulce vidíme průměrný počet bodů na utkání. V druhé sezóně nám tento počet o necelé 2 body stoupl. Počet bodů na utkání závisí hlavně na kvalitě soupeře. Jsou utkání, kdy družstvo dalo pouze 25 bodů za celé utkání.

Tabulka č. 1

2011/2012				2013/2014			
Body		53,5±16,49		Body		55,4±12,8	
Ukazatele	Pokusy	Úspěšné	%	Ukazatele	Pokusy	Úspěšné	%
TH	19,9 ±8,0	7,6±3,9	38,44	TH	22,0±10,8	10,2±4,9	46,58
ZPK	49,4±14,9	17,3±6,9	34,99	ZPK	36,6±8,6	15,8±5,7	43,28
SS	24,8±9,3	5,6±2,1	22,67	SS	23,1±7,7	5,9±2,7	24,17
SD	0,6±0,9	0,00	0,00	SD	4,8±3,2	0,8±1,0	16,04
Celkem	94,7±20,2	30,6±8,9	32,05	Celkem	84,8±14,3	31,9±7,0	37,72
DO		27,7±7,0		DO		27,5±7,3	
DÚ		17,1±6,6		DÚ		13,8±5,7	
Z+		17,8±7,6		Z+		18,8±6,8	
Z-		34,2±10,8		Z-		29,6±8,7	
F+		16,3±5,2		F+		19,9±6,5	
F-		17,8±5,0		F-		18,9±3,7	
A		4,1±3,0		A		7,3±4,5	
V		22,7±31,8		V		38,2±25,6	



Graf č. 17: Porovnání průměrných hodnot ukazatelů HV

Jak lze z grafu vyčíst, tak u kladně hodnocených charakteristik, došlo převážně k mírnému nárůstu. Výjimku tvoří útočné doskoky, kterých výrazně ubylo. Podle našeho

názoru, k úbytku došlo, protože se v dorostenecké kategorii více vyskytuje činnost „brání na záda“ neboli „box out“. Doskočení vystřeleného míče vyžaduje vyšší úsilí a ne všechny hráčky jsou schopné toto úsilí vyvinout. Dokonce se objevují situace, kdy některým hráčkám vadí kontakt s protihráčkou a souboj o odražený míč předem vzdají.

Průměr doskočených míčů v obraně se liší pouze o 1 míč na utkání. Z toho posuzujeme, že u ostatních týmů nedošlo také k vyššímu nárůstu doskočených míčů v útoku. I přes snahu trenéra zařazovat do tréninkových jednotek nácvik odstavování, převládá u družstva pasivita a nedůslednost.

Počet získaných míčů se zvýšil o jeden míč na utkání. Toto mírné navýšení hodnotíme velmi kladně. V dorostenecké soutěži hrají týmy, které mají delší zkušenosti s touto soutěží, než sledovaný tým. Podle nás, dochází u hráček ke zdokonalování herní předvídativosti a některé jsou schopny získat přesné i nepřesné přihrávky. Navíc družstvo začalo aplikovat systém zónového presinku 1-2-2, s přechodem do osobní obrany.

Ukazatel počtu ztrát se snížil. V žákovské kategorii se vyskytovalo mnoho taktických chyb přihrávajících útočníků. Hráčky vnímaly pouze svého obránce nebo obránce spoluhráčky, které chtěly přihrát. K dalším ztrátám docházelo při snaze „rychle se zbavit získaného míče“. Důsledkem toho o získaný míč opět přicházejí. V tréninkovém procesu trenér zařazuje cvičení, která jsou zaměřená na „čti a reaguj“. Podle počtu ztrát soudíme, že se tento jev daří pomalu eliminovat. Naopak se začaly objevovat ztráty, které vznikají ze snahy hrát naučený herní systém za každou cenu. Hráčky se musí naučit rozeznávat situace, kdy pokračovat v herním systému a kdy naopak využít hry 1-1.

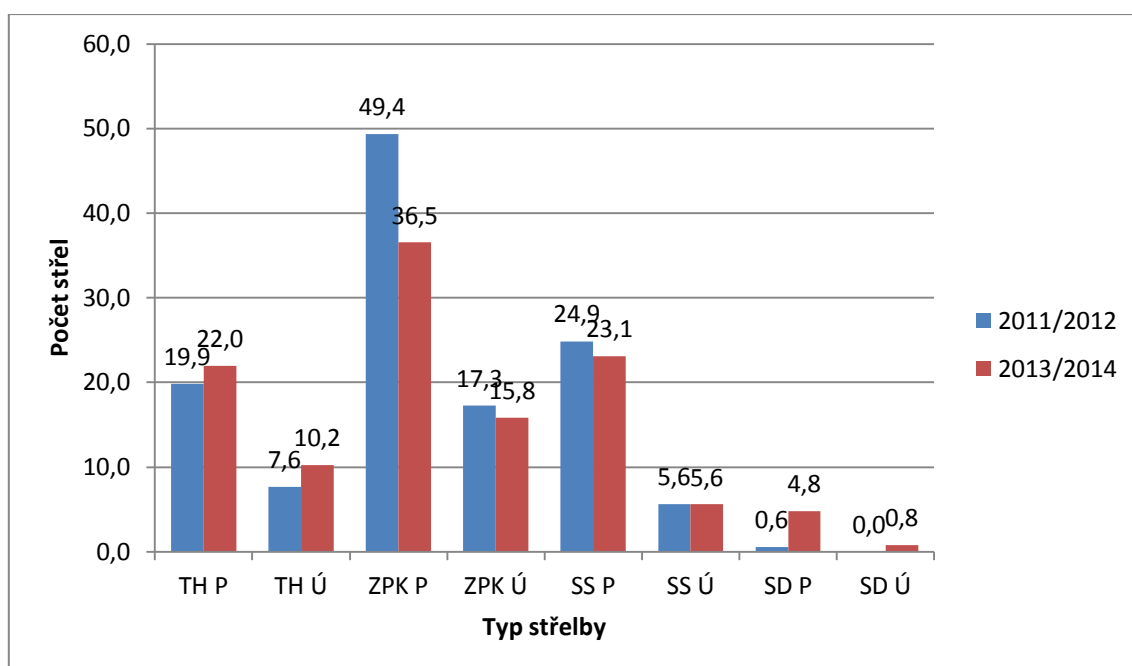
U počtu získaných faulů došlo k nárůstu o 4 fauly a utkání. Počet pokusů trestných hodů se ze 437 zvýšil na 483, což poukazuje, že k nasbírání faulů došlo při střelbě na koš. V tréninkovém procesu je kladen důraz na vyšší agresivitu při hře 1-1.

Počet osobních chyb na utkání se mírně zvýšil. Nejvíce dochází k faulování protihráčů při neodstavení soupeře po vystřelené střele a snaze zabránit dalšímu pokusu střely. Další chyby vznikají při pozdním návratu do obrany. Největší problém v obranné činnosti je komunikace a to hlavně při řešení clon. Hráčky se zatím neumí pořádně domluvit, jak clonu vyřeší. Dochází k situacím, které končí osobní chybou.

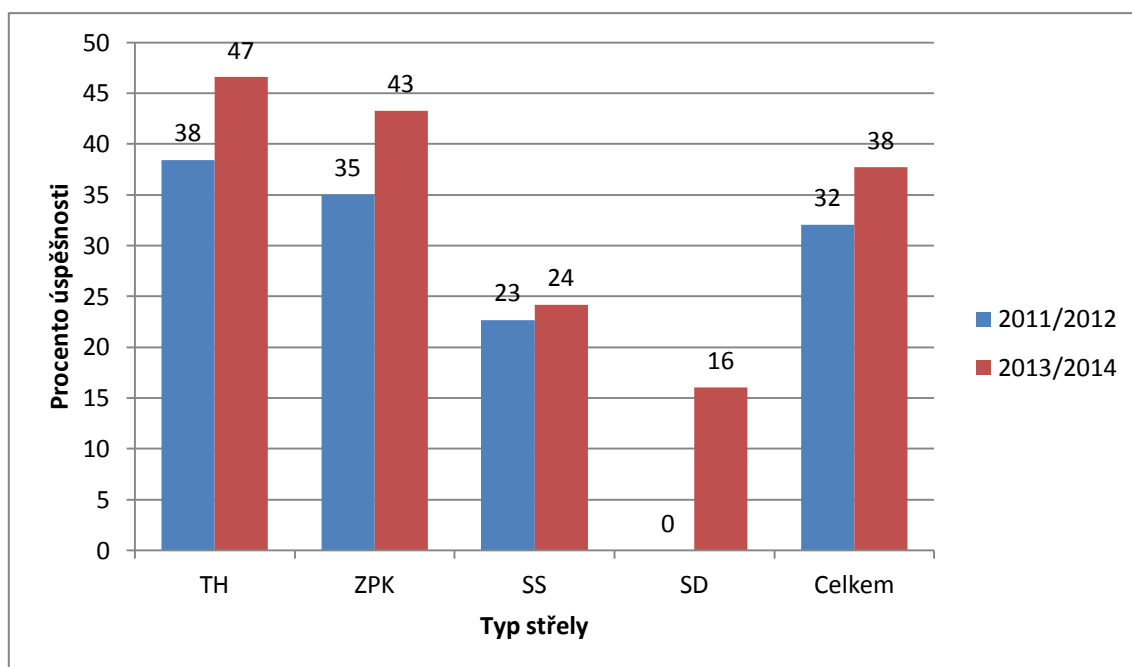
Díky aplikování rychlého protiútoků došlo k nárůstu počtu asistencí. Při správném načasování se podařilo v dorostenecké kategorii několik rychlých protiútoků dohrát úspěšně do konce.

K nejvyššímu nárůstu došlo pak u celkové užitečnosti. Musíme brát ohled na to, že dorostenecká liga je vyrovnanější než žákovská. Ty nejlepší družstva hrají v dorostu extraligu, což je nejvyšší soutěž u nás. Výsledky v lize jsou pak vyrovnanější. V žákovské lize se tvořila extraliga v druhé fázi soutěže, což odpovídá i některým výsledkům. Utkání s družstvy z první poloviny tabulky skončila i rozdílem 100 bodů.

V dalších grafech se zaměříme na střeleckou úspěšnost.



**Graf č. 18:** Průměrný počet střel na utkání



Graf č. 19: Procenta střelecké úspěšnosti

Graf č. 18 nám srovnává průměrný počet střel na utkání, a to četnost střel i počet úspěšných pokusů. Jak už jsme zmiňovali, počet trestných hodů se nám zvýšil.

Jak vidíme, i v grafu č. 19, procento úspěšnosti trestných hodů se zlepšilo. V tréninkových jednotkách se začali více objevovat cvičení, kde se objevuje střelba trestných hodů po fyzické zátěži. Hráčky se zlepšily hlavně po technické stránce.

Počet pokusů střel po dvojtaktu nebo zpod koše se výrazně snížil. Avšak úspěšnost zakončení se zvedla na 43%. Hráčkám dělá problém rozlišit, kdy mají střelu zpod koše střílet o desku, aby jejich úspěšnost byla vyšší.

Střela ze střední vzdálenosti zůstala téměř stejná. Tady jsme očekávali vyšší nárůst počtu střel i úspěšnosti. K dalším nedostatkům patří správné přečtení a vyhodnocení herní situace. Hráčkám dělá problém rozeznat, kdy mají hrát 1-1 a kdy naopak vystřelit. Často také dochází k přecházením střeleckých pozic.

K nejvyššímu zvýšení došlo u počtu střel z třibodového území. V žákovské kategorii se vyskytla pouze sporadicky. V lize dorostu, kdy některá družstva zařazují i zónovou obranu, se počet zvýšil. Úspěšnost zatím není tak veliká. Hráčky v žákovské kategorii byly omezeny i po technické stránce.

Celkově můžeme říct, že přesnost střelby se zvýšila.



## 6. Diskuse

Tento výzkum měl porovnat ukazatele herního výkonu ve dvou sezónách.

I když 3 vybrané hráčky trénují ve stejných podmínkách a chodí na stejný počet tréninkových jednotek, vidíme, že jejich hodnoty ukazatelů herního výkonu se výrazně se liší. Jak uvádí Velenský (2008), motorické učení je z hlediska jeho průběhu procesem interindividuálním.

Ve srovnání všech 3 vybraných hráček se nám potvrdilo, že naše subjektivní rozdělení hráček na nejlepší, průměrnou a horší hráček se shodovalo se zjištěnými výsledky.

Nejlepší hráčka dle subjektivního názoru dosáhla vyšších průměrných hodnot u kladně hodnocených ukazatelů než ostatní dvě vybrané hráčky. Především v první sezóně je rozdíl vyšší. V následující sezóně se rozdíl mezi nejlepší a průměrnou hráčkou snižuje. V počtu doskočených míčů má průměrná hráčka vyšší průměrnou hodnotu než nejlepší hráčka. Můžeme tedy předpokládat, že v dalších sezónách se tento rozdíl opět sníží.

Naše průměrná hráčka se ve většině ukazatelů shodovala, nebo měla téměř totožné hodnoty, jako vypočítaná průměrná hodnota jedné hráčky na utkání. Mohli bychom tedy souhlasit, že subjektivně průměrná hráčka je i dle objektivních ukazatelů průměrná hráčka. V ostatních případech byla spíše nadprůměrná.

U třetí sledované hráčky se nám potvrdilo, že je podprůměrná téměř ve všech ukazatelích.

Z dosaženého výsledku vyplynulo, že družstvo se ve vybraných ukazatelích herního výkonu zlepšilo. Posun nebyl tak výrazný, jak jsme očekávali. Musíme tedy souhlasit s Velenským (2008), který tvrdí, že proces učení v basketbalové praxi je spíš procesem dlouhodobějším. Souhlasíme s teorií, že uzpůsobujeme tréninkový proces tak, aby hráčky dosáhly vrcholu výkonnosti až v dospělých kategoriích. Bereme mírný nárůst kladně hodnocených ukazatelů a eliminace negativně hodnocených ukazatelů jako pozitivní výsledek.

Musíme brát ohled na další determinanty, které ovlivňují herní výkon a jsou nepřímo změřitelné. S ohledem na věk pozorovaného družstva si myslíme, že sociálně psychologické determinanty mají vysoký vliv na týmový herní výkon. Ve sledovaném družstvu se vyskytuje faktor afilační koheze. Zjistili jsme, že pro týmový výkon to nemusí být vždy přínosné. Dobrý (1988) tvrdí, že nejdůležitější mírou týmového

úspěchu je poměr počtu vítězství a porážek (index V/P). Pro naše sledované družstvo to neplatí. My bychom řekli, že toto družstvo razí heslo: „Hlavně že se máme rádi.“ Přijde nám, že týmový herní výkon není pro sledované družstvo tak důležitý. Na základě teoretických východisek, si myslíme, že tento jev je daný pouze věkovým obdobím.

## **Závěr**

Cílem práce bylo porovnat vybrané ukazatele herního výkonu. Pro získání údajů byla použita metoda přímého evidovaného pozorování. Pro záznam údajů jsme využili „technické záznamy o utkání“, které pak byly přepsány do vyhodnocovacích tabulek.

Z dosaženého výsledku vyplynulo, že družstvo se ve vybraných ukazatelích herního výkonu zlepšilo. Naše 3 hypotézy se potvrdily.

Musíme brát ještě ohled na přechod do nové kategorie. V příští sezóně budou mít hráčky již zkušenosti s dorosteneckou kategorií. Dívky budou hrát proti stejně starým soupeřkám. Předpokládáme, že hodnoty průměrných ukazatelů se zlepší.

Na závěr bychom chtěla zmínit, že ukazatelem pro dobrý herní výkon nejsou v basketbale pouze body. Někteří trenéři by na to měli brát větší ohled. Stává se, že jsou chváleny pouze hráčky, které dali v utkání nejvíce bodů. Je důležité se zaměřit i na ostatní ukazatele herního výkonu. V každém týmu se vyskytuje hráč nebo hráčka, která odvede takzvanou černou práci. Konkrétně takové ukazatele, které ani z technického zápisu o utkání nevyčteme. Tyto hráčky bývají někdy pro tým přínosnější než ty, které dávají nejvíce bodů.

Pro další vývoj herního výkonu by bylo zajímavé, sledovat družstvo dál. Doporučujeme rozšířit sledované ukazatele herního výkonu o další faktory. Družstvo by se mělo sledovat do seniorského věku, kde očekáváme vrchol rozvoje výkonnosti.

## Seznam literatury

- BLISCHKE, K., Munzert, J. *Antizipation und Automatization. Schorndorf. Hofmann, 2003.*
- BUCETA, J. M. et al. *Basketball for young players. Madrid: Dykinson, 2000.*
- BUCHTEL, J., EJEM, M., VORÁLEK, R. *Trénink volejbalu. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1967-5.*
- CARTWRIGHT, D., ZANDER, A. *Group Dynamics. New York: Tavistock Publications, 1968.*
- DOBRÝ, L. *Didaktika sportovních her. 2.vyd. Praha: STN, 1988.*
- DOBRÝ, L. *Didaktické základy sportovního tréninku. Praha: Olympia, 1983.*
- DOBRÝ, L. *Malá škola basketbalu. Praha: Olympia, 1986.*
- DOBRÝ, L., VELENSKÝ, E. *Košiková, Teorie a didaktika. Praha: SPN, 1987.*
- DOBRÝ, L., SEMIGINOVSKÝ, B. *Sportovní hry: Výkon a trénink. Praha: Olympia, 1988.*
- DOVALIL, J. et al. *Výkon a trénink ve sportu. 3.vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.*
- EJEM, M. *Pokus o charakteristiku některých postupů hodnocení hráče v utkání sportovních her. Teorie a praxe Tv 18. Praha, 1970.*
- FERBASOVÁ, M. *K možnostem zjišťování efektivity tréninkového procesu v utkání (na příkladu starších minižákůň, Praha: 2011, bakalářská práce, vedoucí práce Michael Velenský.*
- HOŠEK, V., RYCHTECKÝ A., *Motorické učení. Praha: SPN, 1975.*
- CHOUTKA, M. – DOBRÝ, L. - ROVNÝ, M. a kol. *Sportovní hry. Praha: Olympia, 1975.*
- CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink. 2. vyd. Praha: Olympia/Karolinum, 1987,1991 ISBN 80-7033-099-6.*
- KAPLAN, O., BUCHTEL, J. *Odbíjená, teorie a didaktika. Praha: SPN, 1987.*
- MAČURA, P. *Teoría a didaktika basketbalu. Bratislava: FTVŠ UK, 1994.*

- MĚKOTA, K., CUBEREK, K. *Pohybové dovednosti-činnosti-výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí a mládeže*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4 .
- SCHMIDT, R. A. *Motor learning & performance. From principles to practice*. Champaign: Human Kinetics, 1991.
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
- SMITH, L. E. *Organization of Motor Learning Experience*. Wisconsin, 1966.
- SVOBODA, B. VANĚK, M. *Psychologie sportovních her*. Praha: Olympia, 1986.
- SÜSS, V., BUCHTEL, J. *Hodnocení herního výkonu ve sportovních hrách*. Praha: Karolinum, 2009.
- VÁLKOVÁ, H. *Metoda hodocení výkonu hráče košíkové v utkání* [Metodický dopis]. Praha: Sportproprag, 1974.
- VANĚK, M. *K problémům teorie motorického učení*. Praha: SPN, 1965.
- VELENSKÝ, E. *Jednotný tréninkový systém košíkové* [Metodický dopis]. Praha: ÚV ČSTV, 1976.
- VELENSKÝ, E. *Košíková*. Praha: Olympia, 1978.
- VELENSKÝ, M. *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Praha: Karolinum 2008, 1. Vydání. ISBN 978-80-246-1480-9.
- VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-033-6.
- WOODWORTH, R. S., SCHLOSBERG, H. *Experimentální psychologie*. Bratislava, 1959.
- Internetové zdroje:
- ČBF: Stanovy ČBF. [online]. 2014 [cit. 2014-04-14]. Dostupné z: [http://www.cbf.cz/ftp/data/rady-2013/stanovy\\_cbf\\_2013.pdf](http://www.cbf.cz/ftp/data/rady-2013/stanovy_cbf_2013.pdf)
- Rozpis soutěží. Pražský basketbalový svaz [online]. 2013 [cit. 2014-04-14]. Dostupné z: [http://www.pbasket.cz/temp/rozpis\\_13\\_14.pdf](http://www.pbasket.cz/temp/rozpis_13_14.pdf)
- Západočeská univerzita v Plzni: Fakulta pedagogická. *Průběh motorického učení* [online]. 2010 [cit. 2014-04-15]. Dostupné z: <http://tv4.ktv-plzen.cz/senzomotoricke-uceni/prubeh.html>

Seznam příloh:

- I. Příklad „Technického záznamu o utkání“
- II. Příklad vyhodnocovací tabulky



II. Příklad vyhodnocovací tabulky

KOLO: 16  
 DATUM: 31.1.2014  
 DL U17

Rozhodčí: Kučírek M.  
 Buršík M.

2  
 2

Sokol Nusle - DBak 65:50 (34:17)

číslo	Jméno	Trestné hoddy		Střelba z pod koše		Střelba z pole		Trojky		Střelba celkem		BODY TOTAL
		Pokusy	TH%	Pokusy	ZPK%	Pokusy	%	Pokusy	%	Pokusy	%	
5	Lacinová Anna	2	1	50,00	3	1	33,33	5	1	20,00	8	25,00
6	Lehne Nicole	0	0	0,00	2	1	50,00	2	1	50,00	4	50,00
7	Borniková Karolína	0	0	0,00	1	1	100,00	1	0	0,00	2	50,00
9	Kofronová Kateřina	0	0	0,00	2	1	50,00	0	0	0,00	2	50,00
10	Provaníková Nikola	0	0	0,00	0	0	0,00	2	0	0,00	2	0,00
11*	Mährischlová Veronika	0	0	0,00	0	0	0,00	1	0	0,00	1	0,00
12*	Matějčková Barbora	0	0	0,00	5	5	100,00	6	1	16,67	12	50,00
14*	Hrabětová Václava	2	2	100,00	3	3	100,00	4	1	25,00	7	57,14
17	Matějčková Klára	0	0	0,00	1	0	0,00	0	0	0,00	1	0,00
18*	Soukalová Tereza	0	0	0,00	9	5	55,56	5	2	40,00	14	50,00
19*	Černá Barbora	6	2	33,33	10	4	40,00	3	1	33,33	13	38,46
21	Melzerová Johana	8	2	25,00	5	1	20,00	0	0	0,00	5	20,00
<b>CELKEM</b>		18	7	38,89	41	22	53,66	29	7	24,14	71	40,85

číslo	Jméno	DO	DÚ	Z+	Z-	F+	F-	AS.	BI	Odehraný čas		OC TOTA	Val.
										čas 1.pol	čas 2.pol		
5	Lacinová Anna	3	1	0	4	1	3	1	0	11	12	23	-3
6	Lehne Nicole	3	2	2	0	0	0	0	0	6	3	9	9
7	Borniková Karolína	1	0	2	0	0	0	3	0	4	7	11	7
9	Kofronová Kateřina	3	1	1	1	0	1	1	0	6	8	14	5
10	Provaníková Nikola	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	2	-3
11*	Mährischlová Veronika	2	0	1	3	0	1	3	0	8	7	15	1
12*	Matějčková Barbora	6	2	3	3	2	4	2	1	14	14	28	15
14*	Hrabětová Václava	2	1	2	4	8	1	0	0	14	15	29	15
17	Matějčková Klára	1	1	0	1	0	0	0	0	5	2	7	0
18*	Soukalová Tereza	4	5	2	3	0	0	0	0	15	12	27	15
19*	Černá Barbora	9	3	3	1	3	3	1	0	8	13	21	15
21	Melzerová Johana	1	1	1	3	5	1	2	0	8	6	14	0
<b>CELKEM</b>		35	17	17	23	19	15	13	1	100	100	200	76