

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta

**Bakalářská práce**

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Rozvoj basketbalových dovedností v tréninku mládeže**  
Bakalářská práce

Autor: Tereza Fekarová  
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice  
Studijní obor: TSB – Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělání  
DEB – Historie se zaměřením na vzdělání  
Vedoucí práce: doc. Mgr. Adrián Agricola, Ph.D.  
Oponent: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Hradec Králové 2023





## Zadání bakalářské práce

**Autor:** Tereza Fekarová

**Studium:** P19P0420

**Studijní program:** B7507 Specializace v pedagogice

**Studijní obor:** Historie se zaměřením na vzdělávání, Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

**Název bakalářské práce:** **Rozvoj basketbalových dovedností v tréninku mládeže**

**Název bakalářské práce AJ:** Developing basketball skills in training of youths

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

**Cíl:** Cílem bakalářské práce je návrh tréninkových jednotek vhodných pro kategorie U15 a U17. Cílem tréninkových jednotek bude všestranný rozvoj pohybových schopností a vybraných basketbalových dovedností.

**Metody:** analýza, syntéza, explanace

**Klíčová slova:** basketbal, pohybové schopnosti a dovednosti, trénink, mládež, herní činnosti jednotlivce

Hansen, D., & Kennelly, S. (2019), *Trénink výbušné síly: anatomie*. Brno: CPRESS.

Janík, Z. (2004), *Basketbal: nácvik herních činností jednotlivce*. Brno: Paido.

Kalus, J. (2017), *Jumper's guide: tréninková příručka zaměřená na zvýšení výskoku*. Brno: Jakub Gottwald.

Mullin, Ch., Coleman, B., & Přeck, V. (1996), *Abeceda basketbalu*. Praha: Ikar.

Velenský, M. (2008), *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Praha: Karolinum.

**Zadávací pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** doc. Mgr. Adrián Agricola, Ph.D.

**Oponent:** PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 5.1.2020

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala pod vedením doc. Mgr. Adriána Agricolu, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

.....

Tereza Fekarová

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 1/2013 (Řád pro nakládání se školními a některými jinými autorskými díly na UHK).

V Hradci Králové dne

.....

Tereza Fekarová

## **Poděkování**

Tímto velice děkuji panu doc. Mgr. Adriánu Agricolovi, Ph.D. za cenné rady a připomínky, odborné vedení a za jeho veškerý čas, který mi poskytl při vypracování bakalářské práce.

## **Anotace**

FEKAROVÁ, Tereza. *Rozvoj basketbalových dovedností v tréninku mládeže*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023. s. 72. Bakalářská práce.

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření komplexních tréninkových jednotek se zaměřením na kategorii U15 A U17, zohledňující trénování v hracím týdnu a v týdnu, kdy se nehraje. Teoretická část popisuje základní pojmy spojené s tréninkem a rozvojem pohybových schopností a dovedností. Praktická část se věnuje tréninkovým jednotkám, v kterých jde o rozvoj jednotlivých basketbalových dovedností jako je střelba, dribling, přihrávky, obrana – obranné systémy a útok – herní systémy.

*Klíčová slova:* Basketbal; pohybové schopnosti a dovednosti; trénink; mládež; herní činnosti jednotlivce

### **Annotation**

FEKAROVÁ, Tereza. *Developing basketball skills in training of youth*. Hradec Králové: Faculty of Education University of Hradec Králové, 2023. P. 72. Bachelor Degree Thesis.

The main goal of this bachelor thesis was to create comprehensive training units with a focus on the U15 and U17 category, taking into account training in the game week and the week, when it is not game. The theoretical part of the thesis describes the basic concepts associated with training and development of motion abilities and skills. The practical part is devoted to training units, which involves the development of individual basketball skills like shooting, dribbling, passing, defence – defence systems and attack – game systems.

*Keywords:* Basketball; motion abilities and skills; training, youth; individual gaming activities

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>11</b>
<b>1 SYNTÉZA POZNATKŮ</b> .....	<b>12</b>
1.1 Charakteristika basketbalu .....	12
1.1.1 Historie basketbalu .....	12
1.1.2 Základní pravidla basketbalu .....	14
1.1.3 Basketbal v ČR .....	15
1.1.4 Systém soutěží .....	15
1.1.5 Systém soutěží mládeže .....	16
1.2 Ontogeneze vývoje .....	17
1.2.1 Charakteristika vývojových fází .....	17
1.2.2 Období adolescence .....	21
1.3 Sportovní trénink .....	23
1.3.1 Složky sportovního tréninku .....	24
1.3.2 Sportovní výkon a jeho struktura .....	24
1.3.3 Etapy sportovního tréninku .....	26
1.3.4 Tréninkové cykly .....	28
1.3.5 Tréninková jednotka .....	30
1.3.6 Specifikace basketbalového tréninku .....	32
1.4 Motorické schopnosti a dovednosti .....	34
1.4.1 Vytrvalost její rozvoj v basketbalu .....	35
1.4.2 Síla a její rozvoj v basketbalu .....	37
1.4.3 Rychlost a její rozvoj v basketbalu .....	38
1.4.4 Koordinační schopnosti a jejich rozvoj v basketbalu .....	39
1.4.5 Motorické dovednosti a jejich rozvoj v basketbalu .....	41
<b>2 CÍL PRÁCE, ÚKOLY PRÁCE</b> .....	<b>44</b>
2.1 Cíl práce .....	44
2.2 Úkoly práce .....	44
<b>3 METODIKA</b> .....	<b>45</b>
<b>4 VÝSLEDKY</b> .....	<b>46</b>
4.1 Tréninkový plán .....	46
<b>5 DISKUSE</b> .....	<b>69</b>
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>70</b>

<b>REFERENČNÍ SEZNAM .....</b>	<b>71</b>
--------------------------------	-----------



## ÚVOD

Od dětství se věnuji sportu, což mě přivedlo ke studiu tělesné výchovy. Basketbal aktivně hraji, proto pro mě byl výběr bakalářské práce od prvního dne studia jasný. Téma rozvoj basketbalových dovedností v tréninku mládeže jsem si vybrala z důvodu mého působení a trénování kluků v kategorii U15 A U17 v klubu Královští sokoli v Hradci králové. S trénováním jsem začala už v prvním ročníku vysoké školy jako asistent trenéra, bohužel po roce hlavní trenér odešel a já jsem se stala hlavní trenérkou, byla jsem takzvaně hozena do vody s minimálními trenérskými zkušenostmi a s touto pozicí. Snaha sestavovat tréninkové jednotky mě dovedla ke čtení mnoha publikací a také k nápadu napsat bakalářskou práci která by mohla v budoucnu pomoci začínajícím trenérům se sestavováním tréninkových jednotek.

Tréninky by měly hráče bavit, ale zároveň je posouvat a zlepšovat jak v individuálním, tak i týmovém směru. Proto jsou sestavené tréninkové jednotky odzkoušeny a sestaveny se všemi aspekty, které by tréninková jednotka měla mít.

První část bakalářské práce je zaměřena na teoretický popis aspektů, který souvisí s tématem tréninku, basketbalu a dovedností obecně. Obecně zde seznamuji s charakteristikou sportovního tréninku, ontogenezi a motorickými schopnostmi a dovednostmi, které ovlivňují každého hráče basketbalu.

V druhé části bakalářské práce uvádím tréninkový plán pro kategorii U15 a U17, který je rozdělen na týden bez víkendových zápasů a na týden s víkendovými zápasy. Popisuji stručně tréninkové jednotky, které jsou obohaceny nákresey většiny cvičení pomocí basketbalových symbolů. Všechny tréninky by šly modifikovat jak pro starší ročníky, tak samozřejmě i pro mladší. Tréninkové jednotky jsou sestaveny, aby byly efektivní pro danou kategorii a současně rozvíjely schopnosti a dovednosti hráčů v oblasti basketbalu. Uvádím zde délku trvání cvičení, počet hráčů jsem určila 12, ale lze ho dle dané situace také měnit.

# 1 SYNTÉZA POZNATKŮ

## 1.1 Charakteristika basketbalu

Basketbal, známý v Česku jako košíková, je kolektivní míčový sport, ve kterém proti sobě stojí dvě družstva (Táborský, 2004). Základem basketbalu jsou motorické schopnosti, ale také jde o rozvoj a zdokonalování individuálního herního výkonu každého jednotlivce. Družstvo jako celek je závislé na individuálních dovednostech každého hráče, tak na spolupráci celého družstva (Velenský, 1999). Jedná se o komplexní sport, kde se rozvíjí všechny motorické schopnosti a dovednosti (Kalus, 2017). V basketbalu si hráč vytváří pevnou vůli a ducha fair play (Ondřej et al., 1987). Každé z družstev disponuje pouze pěti hráči na hřišti, ale družstvo může mít na své soupisce až 12 hráčů, kteří v průběhu hry mohou kdykoliv vystřídat jiného hráče po přerušení hry hvizdem rozhodčího. Cílem hry je vhodit míč do koše soupeře vícekrát než on nám, a přitom zabránit vhození míče do vlastního koše. S basketbalovým míčem se nesmí běhat bez driblinku, ten je velkou součástí hry stejně jako přihrávky. Bez technických dovedností hráče by basketbal nebyl takový, jaký je. Basketbal rozlišuje bodové hodnoty vstřelených košů podle vzdálenosti od koše.

Basketbal patří mezi nejoblíbenější sporty světa. Nejrozšířenější formou basketbalu je hra 5 na 5, ale během let se vyvinulo i několik dalších obměn, které získávají svoji popularitu. Například jednou z nejoblíbenějších obměn se v posledních letech stal streetball (Táborský, 2004). Basketbal není pouze hra, ale i životní styl pro každého hráče, který tento sport hraje a miluje (Thompson, 2017).

### 1.1.1 Historie basketbalu

Basketbal vznikl náhodou kvůli kreativitě jednoho profesora kanadského původu Jamese Naismitha. Tehdy v Americe vítězily ryze americké sporty jako baseball nebo americký fotbal, ale vzhledem ke své venkovní povaze tyto sporty nešlo provozovat v zimě kvůli počasí. Proto se vysokoškolský profesor James Naismith ve Springfieldu na škole YMCA v Massachusetts v roce 1891 pokusil zaujmout a zabavit své studenty v zimním období v tělocvičně a vymyslel novou halovou hru, která měla studentům nabídnout možnost se zabavit (Smith, 1998; Štumbauer, Maleček & Šimberová, 2013). „*Vymyslel hru, která měla povýšit jemné umění obratnosti, hbitosti a týmové spolupráce ve sportu nad hrubou silou*“ (Smith, 1998, s. 8). K vytvoření hry použil dva dřevěné koše na broskve, které umístil na deset stop vysoké zábradlí na opačných koncích tělocvičny. Studenty rozdělil do dvou týmů po devíti

hráčích. James si v té chvíli neuvědomil, že by jeho nová hra mohla mít tak veliký úspěch (Smith, 1998). Počáteční etické a didaktické principy byly velmi jednoduché, šlo hlavně o nepoužívání surové síly. „*S míčem se nesmělo běhat a míč směl být do koše vstřelen pouze horizontálně, při dosažení košů bylo třeba jemné koordinace pohybu*“ (Dobry & Velenský, 1980, s. 9).

Skoro od začátku byl basketbal provozován i dívčími družstvy. Mimo území USA se basketbal rozšířil velmi rychle. Nejdříve se dostal do Kanady, až poté do Evropy. První zemí v Evropě byla Francie, záhy se basketbal objevil v Čechách. Jeho rychlé rozšíření zapříčinilo, že pravidla byla často upravována, ale etické principy zůstávaly nedotčené. „*V roce 1897 byl definitivně stanoven počet hráčů na pět*“ (Dobry & Velenský, 1980, s. 10). Dribling byl k basketbalu přidán až v průběhu let po úpravách basketbalového míče (Dobry & Velenský, 1980). Basketbal se poprvé ukázal na Olympijských hrách v Saint Louis v roce 1904 jako ukázkový sport „*Díky americkým jednotkám, které na území Evropy bojovaly v první světové válce, se basketbal začal velmi rychle šířit, ale také díky YMCA*“ (Bažant & Závozda, 2014, s. 17). Pro basketbal je velmi významný rok 1932. Tohoto roku v Ženevě vznikla Mezinárodní basketbalová federace (FIBA), která působí až dodnes (Bažant & Závozda, 2014). „*Československo se stalo jednou ze zakládajících zemí FIBA*“ (Ondřej et al., 1987, s. 11). V roce 1936 se zařadil mezi olympijské sporty na OH v Berlíně, ale pouze mužský basketbal. Ženský basketbal na své začlenění mezi olympijské sporty čekal do roku 1976 na OH v Montrealu. Po první světové válce zažil basketbal největšího rozkvětu (Dobry & Velenský, 1980).

Profesionální basketbal vznikl v USA v roce 1896, když první z týmů platil svým hráčům za zápas 15 dolarů. O dva roky později ve Filadelfii založili profesionální ligu. Profesionální týmy vznikaly po celé zemi. Prvním známým týmem se stal tým New York Celtics pod vedením Jima Fureyho, tento tým nechali rozpustit během války. Po roce 1937 došlo k velkým úpravám pravidel v USA. Fanoušci tato pravidla přijali vřele kvůli efektivnější hře. Během let došlo k dalším úpravám pravidel a hry pro rychlejší a bezpečnější hru. V USA je basketbal jeden z nejoblíbenějších sportů.

Národní basketbalová liga neboli NBA, nejprestižnější basketbalová liga světa, vznikla v roce 1946. Dnes je NBA mezinárodní světová liga, kam se dostanou jen ti nejlepší hráči z celého světa. V průběhu let zde hrálo mnoho hráčů. Nejznámější hráč světa je Michael Jordan, který se zapsal do historie basketbalu a NBA. V dnešní době hraje v NBA 30 týmů, které jsou rozděleny do dvou konferencí, Western (Západní) a Eastern (Východní). Existuje obdobná soutěž pro ženy WNBA (Smith, 1998).

### 1.1.2 Základní pravidla basketbalu

„Basketbal se hraje na obdélníkovém hřišti o rozměrech 28x15 metrů od vnitřního okraje hraničních čar. Hřiště je ohraničeno koncovými čarami a postranními. Tyto čáry nejsou součástí hrací plochy“ (Česká basketbalová federace, 2010, s. 4). Na této ploše pobíhá 10 hráčů ze dvou družstev, tudíž na lavičce každého družstva může sedět až sedm hráčů. Členem družstva může být kdokoli, kdo je na soupisce týmu, což znamená, že je schváleným členem týmu a svazem ČBF. Každý hráč musí splňovat věkovou hranici soutěže podle stanov České basketbalové federace. Hráči se nemohou střídat hokejově, musí počkat na přerušení hry rozhodčím (Česká basketbalová federace, 2010).

Utkání začíná rozskokem ve středovém kruhu za asistence rozhodčího. „*Jakmile vyhozený míč dosáhne nejvyššího bodu dráhy letu, mohou dva hráči, kteří stojí ve středovém kruhu, skákající míč odbít spoluhráči nikoliv chytit*“ (Ondřej et al., 1987, s. 14). Zápas trvá čtyřicet minut a je rozdělen do čtyř čtvrtin po deseti minutách. Doba utkání se může lišit podle věkové kategorie. Utkání může v základní hrací době skončit nerozhodně, o vítězi v tomto případě rozhodne prodloužení, které je stanovené na pět minut. Pět minut se nastavuje do doby, než je utkání rozhodnuto (Ondřej et al., 1987).

Basketbalový míč je vyroben tak, aby se s ním dalo driblovat. Jedno ze základních pravidel basketbalu je: „*Hráč nesmí běžet s míčem, úmyslně do něj kopat nebo blokovat kteroukoli částí nohy nebo do něj udeřit pěstí*“ (Česká basketbalová federace, 2010, s. 15). Ale každé pravidlo má výjimku. Pokud se hráč neúmyslně dotkne míče nohou, není to bráno jako přestupek. Vše musí posoudit rozhodčí, ten má vždy poslední slovo v rozhodnutí (Česká basketbalová federace, 2010; Česká basketbalová federace, 2020).

Jakýkoliv nepovolený dotyk protihráče je považován za faul neboli osobní chybu. Bránící hráč se nikdy nesmí dostat ze svého válce, což je obraný postoj hráče. Mezi běžné osobní chyby patří: strkání, kosení, sekání a chytání za ruce nebo jinou část těla. Za faul je považován i výskok hráče na střílejícího protihráče. Jak už bylo uvedeno, bránící hráč musí stále udržovat svůj válec. Pokud se hráč dopustí pěti faulů za zápas, je vyloučen ze hry a už v zápase nemůže nastoupit. Za faul, který byl proveden na hráče, který zrovna střílel na koš, jsou nařízeny trestné hody neboli šestky. K trestným hodům může též dojít, pokud družstvo jako celek dosáhne pěti faulů za jednu čtvrtinu. Poté je další faul trestán šestkami, ale pouze obranný faul útočný faul není trestán trestnými hody. (Česká basketbalová federace, 2020; Ondřej et al., 1987).

Existují tři způsoby zisku bodů a tři různá ohodnocení vhozených košů. Je-li koš vstřelen z čáry trestného hodu, která se nachází na konci zakázaného prostoru ve vzdálenosti 5,80 metrů

od koncové čáry, počítá se za jeden bod. Tento typ koše se využívá po faulu hráče při střelbě. Počet šestek, který má hráč střílet po faulu, je dán hodnotou střely, kterou při faulu střílel. Existuje i tzv. koš s faulem, to znamená, že hráč je při střele zfaulován, koš propadne obroučkou a hráč hází ještě jeden trestný hod. Koš dosažený zpoza trojkového oblouku, který je od koše vzdálen 6,25 metrů, se hodnotí za tři body. Zbytek úspěšných hodů se počítá za dva body (Táborský, 2004).

Posledním velmi důležitým pravidlem jsou auty. Pokud se míč dostane za postranní nebo koncovou čáru, je mimo vymezené území. Tým, jehož hráč se míče dotkl jako poslední ztrácí držení míče. Útočící družstvo má pouze osm sekund na přechod z obranné poloviny na svou útočnou. Po přejití středové čáry na útočnou polovinu se míč nesmí dostat zpět na obrannou. Pokud k tomuto dojde a poslední hráč, který se míče dotkl, byl útočící, pak míč získávají obránci a zakládají svůj útok (Ondřej et al., 1987).

### **1.1.3 Basketbal v ČR**

V Česku je basketbal oblíbeným sportem, ale není tak rozšířený jako například fotbal. Do Česka se basketbal dostal mezi prvními. Už v roce 1897 se na českém území odehrálo první basketbalové utkání na slavnosti školní mládeže ve Vysokém Mýtě pod vedením učitele Jaroslava Karáska. Ale mnoho publikací udává, že první basketbalový zápas na našem území byl odehrán až v roce 1912 v hlavním městě. O devět let později vznikl svaz, který začal zapisovat hráče a byl spojený s volejbalem. Nová pravidla basketbalu byla vydána až v roce 1939 a jsou platné s mezinárodními pravidly FIBA (Ondřej et al., 1987; Štumbauer, Maleček & Šimberová, 2013). „V roce 1935 došlo k sjednocení mistrovských soutěží, po dohodě basketbalového svazu a ČSO. Samostatný Československý basketbalový svaz byl založen v roce 1946“ (Táborský, 2004, s. 48). Česká basketbalová federace organizuje a řídí basketbal v České republice od roku 1992. Je to členský svaz organizací FIBA, FIBA Europe, České unie sportu, Český olympijský výbor. (Táborský, 2004).

### **1.1.4 Systém soutěží**

„Soutěžní řád basketbalu, ve zkratce SŘB, je souhrn pravidel pro plánování, organizaci a řízení basketbalových soutěží“ (Česká basketbalová federace, 2017, s. 1). Tyto soutěže jsou organizovány a vedeny třemi subjekty podle působnosti. Těmito subjekty jsou basketbalový klub, územní výbor ČBF a výbor ČBF. „Soutěže mohou být organizovány v dlouhodobém uspořádání nebo jednorázovém. Dlouhodobé soutěže se hrají v delším časovém období, zpravidla systém každý z každým, jednokolově nebo vícekolově v termínech určených rozpisem.

*Jednorázové soutěže se hrají v průběhu jednoho nebo více dní, na místech a v termínech určených rozpisem soutěže. Rozpisy soutěží schvalují příslušné orgány dané soutěže*“ (Česká basketbalová federace, 2017, s. 1).

Je mnoho druhů soutěží, které se rozdělují podle různých kritérií. Jedním z kritérií je rok narození hráčů, podle něhož jsou rozděleni do družstev, kategorií a poté celý tým do soutěže. Příkladem je hráč, který se narodil v roce 2005, ten patří do kategorie U17 v hracím roce 2021/2022. Kategorií je mnoho: U11, U12, U13, U14, U15, U17, U19, Ženy a Muži. Poté je každá ze soutěží v kategorii rozdělena podle charakteru na mistrovské, nemistrovské a mezinárodní. *„Mezi mistrovské soutěže patří postupové soutěže pořádané v souladu s organizační strukturou ČBF o prvenství v ČR, oblasti nebo okresu. Ostatní soutěže spadají pod nemistrovské. A mezinárodní soutěže jsou soutěže pořádané FIBA či jinými řídicími orgány mezinárodního složení – členy FIBA. Do nejnižších tříd pořádaných územním výborem ČBF se může přihlásit kterýkoliv basketbalový klub sdružený v ČBF v obvodu působnosti příslušného řídicího orgánu*“ (Česká basketbalová federace, 2017, s. 2). Vyšší soutěže jsou určeny pro týmy, které v minulém roce vybojovaly postup, vyhrály kvalifikaci nebo mohly soutěž koupit. To znamená, že jiné družstvo převedlo právo hrát tuto soutěž na jiné družstvo, samozřejmě po domluvě obou družstev a určité finanční náhradě. V jedné soutěži nesmí hrát dvě družstva z jednoho klubu ve stejné kategorii. Pokud dojde k postupu družstva B do vyšší soutěže, kde hraje družstvo A, nepostupuje družstvo B, ale to družstvo, které skončilo na druhém místě.

Soutěže dospělých jsou rozděleny na čtyři stupně. Nejvyšší soutěží je mužská KNBL a ženská ŽBL. Obě tyto soutěže mají jiný systém než ostatní soutěže a kategorie. Tento systém je velmi složitý a jedinečný. *„Kluby KNBL a ŽBL jsou oprávněny svými příslušnými orgány schválit pro své soutěže výjimky ze soutěžního řádu ČBF*“ (Česká basketbalová federace, 2017, s. 22). Dále je I. liga, II. liga a nejnižší soutěž OP, která je rozdělena na 11 oblastí (Česká basketbalová federace, 2017).

### **1.1.5 Systém soutěží mládeže**

Jak už bylo uvedeno, soutěže mládeže jsou rozděleny do kategorií. Každým rokem se kategorie upravují a hráči přechází do té starší. U dospělého basketbalu jsou zde jen drobné změny. Nejnižší soutěží je takzvaná nadregionální soutěž, v níž dochází k rozdělení do několika skupin. V každé kategorii je různý počet skupin, vše se odvíjí podle počtu přihlášených týmů. K jedné z největších změn dochází při přechodu z kategorie U15 do kategorie U17, kde se spojí dva ročníky, tudíž to pro noho hráčů znamená velký herní skok.

Věkové kategorie jsou předepsané soutěžním řádem ČBF. Každý hráč může hrát za svou věkovou kategorii a za starší, ale pouze o jednu kategorii, nelze přeskočit kategorii a nelze hrát za mladší kategorii. Může dojít k výjimkám, ale pouze u nejnižší soutěže (Česká basketbalová federace, 2017). V pravidlech se mládežnický basketbal od dospělého basketbalu liší nejvíce. Každá z kategorií má svá specifická pravidla, která při utkání musí splňovat. Tato pravidla se často liší v hrací době, ve velikosti míče, výšce koše a dalších specifických parametrech (Česká basketbalová federace, 2010).

Nejdůležitější soutěží mládeže je turnaj o titul mistra ČR, kde hrají týmy, které se nachází v nejvyšší soutěži, nebo se kvalifikují. Turnaj trvá několik dní a ukončuje sezónu. Vítěz se turnaje další rok účastní automaticky (Česká basketbalová federace, 2017).

## **1.2 Ontogeneze vývoje**

Ontogenetický vývoj je řada zákonitých změn probíhajících od početí do smrti. Ontogeneze je pak nauka zabývající se popisem, rozbořem, tříděním a srovnáváním změn jednotlivce v chování a biologických změn. Jde o změny, které probíhají v průběhu celého života jedince a nastávají v zákonitém pořadí. Jde o vývoj tělesný, který má svou zákonitost, kterou nelze změnit, a vývoj duševní neboli psychický, který je velmi složitý. Ontogeneze je individuální vývoj organismu, nejen člověka. V průběhu vývoje dochází k proměnám způsobeným programem zděděného a zapsaných v molekulární podobě genomu, který určuje jedincův genotyp. Díky spojení genotypu a prostředí, vzniká jeho fenotyp, ve kterém se jedinec pohybuje. Vývoj je považován za výsledek interakce zděděných předpokladů a prostředí, kde jedinec žije. Jde tedy o působení vnitřních a vnějších faktorů na jedince v průběhu jeho života. Lze ho rozdělit na jednotlivá období, která se vyznačují biologickými a morfologickými charakteristikami (Křeček, 2007; Příhoda, 1963; Říčan, 2014; Vágnerová, 2000).

### **1.2.1 Charakteristika vývojových fází**

Řada autorů vypracovala svůj vlastní periodizační systém vývojových fází, některé se shodnou a některé jsou rozdílné. První problematikou je vymezení věkové hranice. Druhou velkou problematikou je rozdělení vývojových změn do jednotlivých etap. Jde především o biologické, psychologické a sociální změny jedince v průběhu jeho života. U každého jedince tyto změny mohou nastat v jiném věku. Poslední problematikou je vymezení a vybrání změn, které charakterizují dané období. Proto často dochází ke zdůraznění znaků, které jsou nejvíce

důležité pro vývoj psychického fungování. Kvůli těmto důvodům nelze přesně určit a vymezit konkrétní hranice pro vývojová období (Langmeier & Krejčířová, 1998).

Každý rozděluje vývoj podle sebe. Nejčastěji se rozděluje do 13 stadií (Říčan, 2014; Vágnerová, 2000):

- 1) Stádium prenatalní (vývoj před narozením, 9 měsíců)
- 2) Stádium novorozenecké (1 měsíc)
- 3) Stádium kojenecké (11 měsíců, končí 1 rokem dítěte)
- 4) Stádium batolete (1-3 roky)
- 5) Stádium předškolního věku (3-6 let)
- 6) Stádium mladšího školního věku (6-11 let)
- 7) Stádium pubescence (11-15 let)
- 8) Stádium adolescenta (15-20)
- 9) Stádium mladé dospělosti (20-35 let)
- 10) Stádium střední dospělosti (35-40 let)
- 11) Stádium starší dospělosti (45-60 let)
- 12) Stádium raného stáří (60-75 let)
- 13) Stádium pravého stáří (od 75 let)

Prenatální stádium zahrnuje početí, trvá 9 měsíců a je ukončeno porodem dítěte. V tomto období dochází k tvorbě všech orgánových systémů, tudíž se jedná především o biologický vývoj. Z hlediska psychiky je toto období zpracováno pouze teoreticky, ale je známo, že se objevují jednoduché psychologické reakce. Plod dokáže s matkou určitým způsobem komunikovat. Po dobu dvou měsíců lze mluvit o zárodku neboli embryu, ale po uplynutí této doby mluvíme o plodu. Matka i plod jsou velmi senzitivní na působení různých faktorů. Skoro každý autor období rozděluje do tří fází podle fyziologického hlediska. Fáze: 1) Fáze oplození nebo také období blastemové. Dochází k vytvoření zárodečných listů, to celé trvá 3 týdny. Vytváří se nervová trubice, která je základem pro nervovou soustavu. 2) Embryonální období nastává ve čtvrtém týdnu a končí ve dvanáctém týdnu. V tomto období se vytváří základní orgány a podoba lidského těla. Plod je velmi senzitivní na škodlivé vlivy, které mohou vyvolat závažné vývojové vady. 3) Fatální období dokončuje vývoj orgánů. Období je vymezené od 12. týdne do porodu. Celé prenatalní období připraví plod na budoucí samostatný život (Říčan, 2014; Vágnerová, 2000).



Novorozenecké stádium je vymezené pouze na 1 měsíc života. Novorozenec se začne adaptovat na podmínky sociálního a společenského prostředí. Disponuje různými nepodmíněnými reflexy (hledací, sací, polykací, úchopový, vyměšovací atd.), vrozeným chováním a schopností učení, které mu umožňují přežití v novém prostředí. V tomto období se novorozenci vyvíjí zrak, sluch i hmat, tedy základní smysly. Pomocí zraku zachytí základní tvary a barvy, nejvíce je pro ně zajímavý lidský obličej. Dovedou určit vysoké tóny, tuto schopnost později ztrácí, a hmatem rozeznají teplotu a změny polohy (Langmeier & Krejčířová, 1998; Vágnerová, 2000).

Kojenecké stádium je velmi krátké a končí prvním rokem dítěte. Typické pro kojenecké období je rychlý vývoj a proměna jedince. Dítě je schopno se orientovat v prostředí, drží vzpřímený postoj, rozvíjí se mu řeč pomocí sluchového vnímání, vyvíjí se hrubá a jemná motorika. Ale nejdůležitější je navázání vztahu ke světu a k lidem, kteří o něj pečují (Vágnerová, 2000).

Batolecí stádium trvá od 1 roku do 3 let dítěte. Dítě je ze začátku tohoto období velmi egocentrické. Pro období je charakteristická autonomie, jde hlavně o osamostatnění dítěte. Růst stále pokračuje, i když se malinko zpomalí. Dochází ke zdokonalení tvaru těla a k jeho zaoblení. Batolení už není pro dítě specifické, dítě je schopno chůze a později dokáže i běhat. Komunikace pomocí řeči je typická pro toto období, nejdříve jde pouze o zvuky, ale později pochopí, že věci mají své vlastní jméno. A to vše souvisí s rozvojem myšlení. Jeho projev je provázený negativismem a vzdorem, dítě se chce sebe prosazovat. Společenské vztahy jsou dány rodinnou identitou (Příhoda, 1963; Říčan, 2014; Vágnerová, 2000).

Stádium předškolního věku zahrnuje období od 3 let do 6 let dítěte, toto období končí nástupem dítěte do školy. V tomto věku dítě využívá všechny základní pohyby, hlavně lokomoční pohyby, ale stále se jedná o zdokonalování motoriky. Nervová soustava zažívá největší rozvoj. Růst a znalost řeči mu pomáhá k poznávání okolí a světa. Rozvoj myšlení je velmi rychlý, ale dítě je stále vázáno na egocentrické a antropomorfní myšlení. Sociální vývoj je budován v prostředí rodiny, v tomto prostředí si osvojuje základní normy chování. Sebepojetí je velkou součástí vývoje, jde zde hlavně o pochopení emocí, schopností, vlastností a také svých fyzických proporcí. Dítě si pomocí symbolických her uvědomuje myšlení a cítění druhých. V předškolním věku využívají společnou hru a kooperativní hru. V obou typech her dochází k rozvoji soupeření a spolupráci. Dítě získává schopnost spontánnosti a symboličnosti, čímž rozvíjí fantazii (Langmeier & Krejčířová, 1998; Příhoda, 1963).

Mladší školní rok začíná nástupem do školy, pro dítě je to zásadní životní změna, kterou získá novou roli. Školní prostředí pomáhá k rozvoji myšlení a učí děti k novému způsobu

myšlení pomocí školních povinností. Motorika a koordinace jsou kvalitnější z důvodu velkého rozvoje pohyblivosti, obratnosti, rychlostních a rychlostně silových schopností. Rodina je stále na prvním místě a nejvíce ho ovlivňuje, osvojuje si jejich hodnoty a normy. Prvně se objevuje motivace ke vzdělání (Říčan, 2014; Vágnerová, 2000).

Období dospívání je často rozděleno na dvě období. Jedním z nich je pubescence, také známá jako starší školní věk. Je vymezena od 11 do 15 let. Pro toto období je hlavním znakem puberta, která vede k dospívání dítěte a provází jí fyziologické a psychické změny. Pro dovršení dospělosti je nejdůležitější vývoj sekundárních pohlavních znaků. Chlapecký fyzický vývoj trvá déle než u dívek. Morfologické změny, převážně svalů a kostry, mohou způsobit potíže s koordinací a obratností, ale pouze u některých jedinců, kteří opravdu rychle vyrostli. Vyvíjí se vědecké myšlení, ale stále není dokonalé kvůli chybám, nedostatku zkušeností a netrpělivosti. Pubescent se pokouší přijmout své já a své tělo, také často dochází k odcizení s rodiči. Osamostatnění je však pro něho velmi důležité a pro jeho budoucí vývoj klíčové. Dalšími typickými znaky je zamilovanost, sexualita, emoční labilita, která jsou úzce spjata s první láskou a pocitem odmítnutí (Langmeier & Krejčířová, 1998; Příhoda, 1963; Říčan, 2014).

Druhým obdobím dospívání je adolescence. Z biologického pohledu jde o životní období, ve kterém se objevují první sekundární pohlavní znaky, rychlý růst, dokončení pohlavní zralosti a tělesného růstu. Ale při vývoji nejde jen o biologické změny, dochází i k významným změnám v psychice. Změny v psychice jsou viditelné především díky novým pudovým tendencím, emoční labilitě a nástupu vyspělého způsobu myšlení a jeho rozvoje. Všechny změny probíhají souvisle a navzájem závisle. Jde též o změny tělesné, sociální, psychické a biologické, které jsou součástí dospívání. Období dospívání se člení na dvě fáze (Langmeier & Krejčířová, 1998).

Dospělost je nejdelším obdobím života. Jedním z faktorů dospělosti může být dosažení právní zletilosti, ale to není společností akceptováno. Individuální rozdíly dospělého člověka jsou větší než ty, které jsou dány věkem. Projevují se změnou vztahů s rodiči, osamostatněním, změnou vztahu k lidem a vrstevníkům, sexuální zralostí a ekonomickou vyzrálostí. Věk dospělosti rozdělujeme do tří etap: mladá dospělost, střední a starší dospělost. Mladá dospělost zahrnuje schopnost zvládnout role, které na jedince čekají (role profesní, partnerská a rodičovská). Toto období je pro budoucí fáze v životě velmi důležité. Rozhodnutí, která učiníme, jsou nezvratná. Nejdůležitější je budování hnízda, jde o vymezení soukromí, povinnosti, otevřenou komunikaci, řešení problémů, nalézání společného životního stylu. Období střední dospělosti je spojováno s krizí středního věku. Dospělý se začíná zaobírat sám

sebou a okolním světem, mění se mu úhel pohledu. Vyskytují se první příznaky stárnutí, které však zatím nejsou tolik viditelné. Velkou ránou bývá úmrtí rodičů, které odhaluje vlastní zranitelnost. Poslední fází je starší dospělost, kterou provází stárnutí a úpadek tělesné zdatnosti. Nastává fáze prázdného hnízda, kdy se po odchodu dětí mění manželský vztah. Změna v profesním životě vyvolává více zodpovědnosti (Langmeier & Krejčířová, 1998; Vágnerová, 2000). „*Za nejvýznamnější psychické znaky dospělosti lze považovat samostatnost, relativní svobodu vlastního rozhodování a chování, spojenou se zodpovědností ve vztahu k druhým lidem, se zodpovědností za svá rozhodnutí i činy*“ (Vágnerová, 2000, s. 371).

Stáří je v dnešní společnosti považováno za období, kdy člověk pouze stárne a chátrá. Lze rozdělit na dvě etapy podle věku. První etapou je období raného stáří, které je vymezeno od 60 do 75 let. Fyzická i psychická síla ubývá, ale vše závisí na individualitě a dědičných předpokladech. Změny zevnějšku jsou doprovázeny nemocemi, které se ve stáří mohou projevit. Časté problémy vznikají v myšlení a ve změně chování, dochází ke ztrátě paměti a pozornosti. Poslední fází života je pravé staří, které končí smrtí jedince. Staří lidé trpí depresemi a rychlými změnami nálady. Jejich dosavadní životní styl musí být změněn z důvodu návratu do dětských let (nejsou soběstační). Smrt je pro ně pouze slovo, nebojí se jí. Nejvíce se bojí utrpení a bezmocnosti (Říčan, 2014; Vágnerová, 2000).

### **1.2.2 Období adolescence**

Adolescence je slovo, které vzniklo z latinského slovesa *adolescere* (dorůstat, dospívat, mohutnět). Adolescent znamená dospívající nebo dorost, ale můžeme tento pojem považovat za označení pro mládež neboli teenagers. Časové vymezení pro toto období je druhé desetiletí života. „*Z ontogenetického hlediska tělesné, psychické a sociální změny v adolescenci probíhají do jisté míry souběžně a navzájem závisle*“ (Langmeier & Krejčířová, 1998, s. 138). Dochází k plné reprodukční zralosti a dovršení tělesného růstu. Pro toto období nejsou tak důležité biologické změny, jako ty psychické, sociologické a pedagogické. Jedinec mění své postavení ve společnosti a získává osobní autonomii, sebepojetí, sebereflexi a seberegulaci. Věkové rozmezí období je od 15 do 20 let (Langmeier & Krejčířová, 1998; Macek, 2003).

### **Fyziologický vývoj**

Fyziologický vývoj v tomto období je velmi zřetelný. Organismus se se změnami snaží vyrovnat a pracovat. Objevují se velké rozdíly mezi dívkami a chlapci. Chlapci stále rostou výrazně do výšky. Trup roste nejvíce, částečně rostou i dolní a horní končetiny. Kvůli tomu může dojít k nerovnoměrnému tělesnému růstu a k disharmonii postavy. To způsobuje

neobratnost a horší koordinaci vlastního těla při pohybu. Dalším rozdílem mezi dívkami a chlapci je stavba těla. Stavba těla se liší především ve svalové hmotě. Sekundární pohlavní znaky jsou pro chlapce velmi důležité. Mezi ně patří mutace hlasivek, zmohutnění, vyšší produkce kožních žláz, která úzce souvisí se sexuální přitažlivostí, růst ochlupení a vousů. U mužů tyto znaky ovlivňuje hormon testosteron. Dívky prochází jinými změnami, dochází k růstu prsů, rozšíření pánve a boků, vzniká více podkožního tuku. Vlastní tělo je pro každého teenagera v tomto období nejdůležitější a vzhled je pro ně klíčový. Další změny probíhají v mozku, s touto změnou velmi úzce souvisí emoční labilita a nestálá pozornost (Langmeier & Krejčířová, 1998; Říčan, 2014).

### **Psychický vývoj**

Období adolescence můžeme označit za období zvýšené emoční lability. Zapříčiňuje rychlé změny nálady negativním směrem, pocitové zvraty a krize. Vše souvisí s hormonálními změnami, vyšší sebereflexí a egocentričností, která vede k vysokému očekávání a sebehodnocení. Průběh puberty je ovlivněn výchovou rodičů, ale také vlastnostmi, které jsou zděděné. Jedinec v průběhu puberty dospívá a je více akceptován jako dospělý. Adolescenti si odnáší z výchovy a ze školy určité hodnoty a normy, které si upraví a podle nich se řídí. Tímto procesem se snaží najít sami sebe, vytváří si vlastní identitu do budoucího života a získávají nové sociální role. Ke konci období adolescence přichází nová sociální role v souvislosti se zaměstnáním. Ekonomická samostatnost přináší větší svobodu, ale větší zodpovědnost. Rodiče se stávají pro adolescenta vzorem ve způsobu chování a v postojích. Proto často bojuje s vnitřním konfliktem, zda má být jako rodiče, nebo si má vytvořit svoji vlastní cestu. Kvůli tomuto konfliktu adolescent začne kritizovat životní styl a chování rodičů a porovnává je s ideálem, o kterém si myslí, že je správný. Nejde zde o odmítání hodnot vlastní rodiny, ale o hledání své cesty a své identity. Odpoutává se od vrstevnických skupin a hledá pravého a stabilního kamaráda, který ho chápe a dává mu pocit jistoty. Hledá partnerský vztah se sexualitou, který mu přinese uspokojení na emocionální úrovni a v oblasti seberealizace, ale není ještě připraven na trvalejší vztah (Macek, 2003; Říčan, 2014; Vágnerová, 2000).

### **Motorický vývoj**

Nepravidelný růst a psychologické změny velice ovlivňují motorický vývoj adolescenta. Nejdůležitější změnou v tomto období je ustálení fyzické konstituce, tělo se dále mění, ale už ne tak drasticky. Koordinace je zhoršená z důvodu rychlého růstu v období pubescence a částečně adolescenta, ale jedinec se jí už snaží lépe ovládat. Období rozvoje všech schopností,

ale převážně rychlosti a koordinace, které můžou dosáhnout svého maxima. Schopnost přesnosti a plynulosti pohybu se zlepšuje. Schopnost přizpůsobení pomáhá adolescentovi se vyvíjet a dosáhnout svého výkonnostního maxima, které přichází na konci adolescence. Adolescenci můžeme popsat jako druhý vrchol pohybového neboli motorického rozvoje. Už od začátku adolescence jsou znát velké rozdíly mezi ženami a muži. Jsou více zvyrazněny ženské a mužské anatomické znaky a projevuje se specifická motorika (Dovalil et al., 2002; Kohoutek, Hendl, Véle & Hirtz, 2005; Měkota & Novosad, 2007; Příhoda, 1963; Říčan, 2014).

Motorické, pohybové, percepční a ostatní schopnosti procházejí v adolescenci velkým rozvojem. Vrchol koordinace nastává ve věku mezi 17. a 20. rokem. V tomto období je velmi intenzivní rozvoj směřován za zdokonalením individuálních schopností a dosažení maxima u rozvoje rychlosti, především reakce, speciální i všeobecnou rychlosti, a rozvoj vytrvalosti (Kohoutek et al., 2005; Zumr, 2019). Do 14 let u chlapců a do 13 let u dívek se nejvíce rozvíjí dynamika. Běžecká rychlost u dívek po tomto věku stagnuje, ale u chlapců se stále zvyšuje. Vše se děje v důsledku růstu a biologického zrání, tím se zlepšují i běžecské dovednosti. U vytrvalosti je to trochu jinak. Vytrvalost se získává a ztrácí v průběhu let, jde pouze o provozování činnosti zaměřenou na vytrvalost. Nejvyšší úroveň vytrvalosti dívky dosahují ve věku mezi 12-14 let. Pokud vytrvalost není cíleně rozvíjena, může docházet v adolescenci ke stagnaci anebo klesání vytrvalostní výkonnosti. U chlapců nezáleží na cíleném rozvoji vytrvalosti, po 13. roce stále může narůstat vytrvalostní výkonnost. Flexibilita je důležitá v jakémkoli věku kvůli budoucím následkům sportování. Je velmi důležitá pro ovládnutí pohybu a zamezení zranění (Měkota & Novosad, 2007).

### **1.3 Sportovní trénink**

Sportovní trénink je organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti zaměřené ve vybraném sportovním odvětví. Může jít o přípravu jedince či celého týmu. Dříve šlo pouze o zlepšování výkonu pomocí soutěží, ale později se zjistilo, že výkonnost nelze zlepšit pouze soutěží, ale chce to více tréninku. Vznikla nová tréninková cvičení, která měla zajistit zlepšení výkonu. V tréninku jde o adaptaci neboli přizpůsobení se. Adaptace nám dává schopnost reagovat na podněty z okolí. Podnět vyvolá mnoho reakcí, které ovlivňují stálost homeostázi (vnitřní prostředí) (Perič, 2004, Perič & Dovalil, 2010).

Tréninkový proces zahrnuje a využívá všech poznatků z různých vědních oborů. V tréninku musíme brát ohled na celkový rozvoj jedince z biologického, morfologického, fyziologického a psychologického hlediska. Trénink je časově náročný proces, který může začít

ranou specializací nebo tréninkem odpovídajícím vývoji. Hlavním cílem sportovního tréninku je dosažení nejvyšší sportovní výkonnosti ve vybraném sportu na základě všestranného rozvoje sportovce. Ve sportovním tréninku nejde pouze o získání nejvyšší výkonnosti, ale také o vštěpení základních principů lidství sportovcům, což znamená částečně je vychovávat. Můžeme to celé shrnout do dvou oblastí: výkonnostní vývoj a občanský vývoj sportovce (Perič & Dovalil, 2010).

Hlavním cílem sportovního tréninku bývá zvyšování výkonnostního růstu sportovce za dosažením zlepšení jeho trénovanosti. Jedná se o souhrnný stav připravenosti sportovce a ukazuje současnou míru požadavků daného sportu. Pomáhá nám vykonávat pohybovou činnost na vysoké úrovni. Obecně řečeno jde o současný stav jedince, který se neustále mění v průběhu let. Existují parametry trénovanosti: kondiční, taktická, technická a psychická připravenost. Tyto parametry úzce souvisí se složkami sportovního tréninku (Dovalil et al., 2002).

### ***1.3.1 Složky sportovního tréninku***

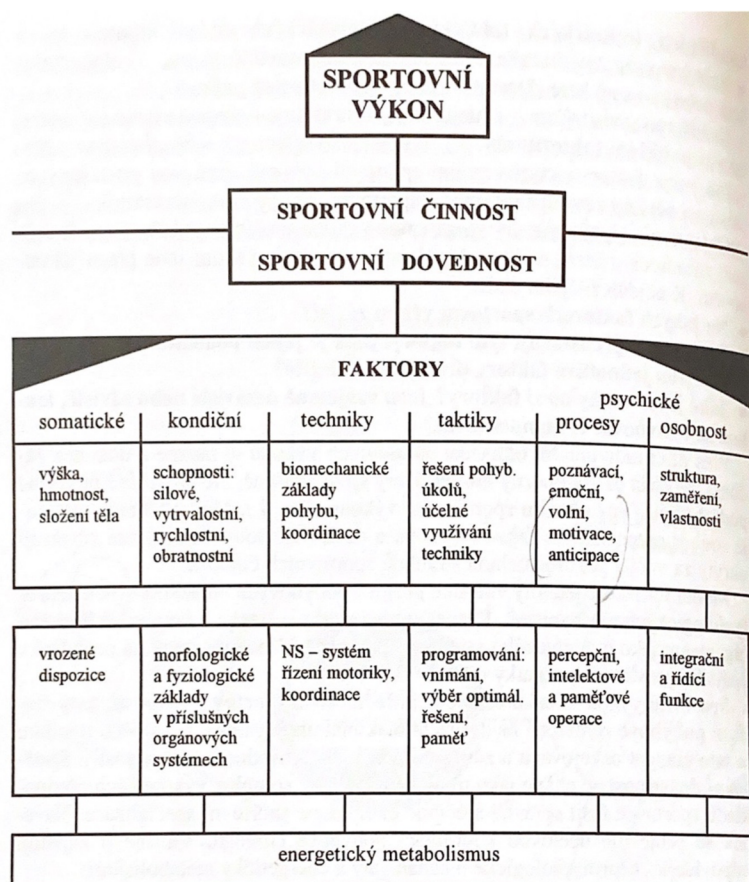
Při tréninku dochází k rozvoji složek tréninku pomocí rozvoje motorických schopností a dovedností. Toto osvojování probíhá prostřednictvím tělesného, psychického a biologického rozvoje. Mezi složky tréninku patří: 1) Kondiční příprava zaměřující se na rozvoj motorických dovedností. 2) Technická příprava zabývající se nácvikem a zdokonalováním motorických dovedností. 3) Taktická příprava zdokonalující nácvik sportovního boje. 4) Psychologická příprava zahrnující regulaci psychických stavů, jde o rozhodování, přemýšlení, motivaci atd. Sportovní trénink se snaží rozvíjet všechny složky najednou, ale stává se, že jde pouze o rozvoj jedné složky (Perič, 2004; Perič & Dovalil, 2010).

### ***1.3.2 Sportovní výkon a jeho struktura***

Jednou ze základních kategorií sportovního tréninku je sportovní výkon. Sportovní výkon znamená aktuální projev specializovaných schopností jedince nebo kolektivu v určitém sportu nebo disciplíně. Je výsledkem dlouhodobého a pravidelného tréninkového procesu a adaptace na jeho podněty a výsledkem specializovaných pohybových činností. Je ovlivněn působením dalších faktorů. Uvědomělá pohybová činnost realizovaná v soutěži je zaměřená na řešení úkolu, který je určen pravidly jednotlivých disciplín, soutěží, závodů a utkání. Souvisejícím pojmem je sportovní výkonnost, která znázorňuje způsobilost podávat stabilní výkony po delší dobu. Je výsledkem dlouhodobé zaměřené adaptace organismu sportovce na konkrétní požadavky daného sportu nebo disciplíny. Sportovní výkon předvádíme v podobě

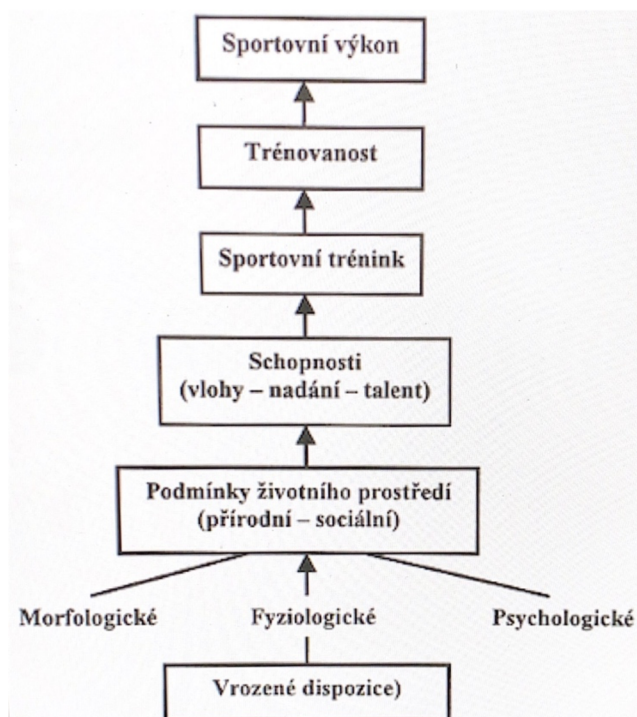
sportovní činnosti, což je proces interakce mezi sportovcem a okolím. Struktura sportovního výkonu dle Dovalil & kolektiv (2002) se dělí na:

- 1) Somatické faktory (výška, hmotnost, tělesný typ)
- 2) Kondiční faktory (motorické schopnosti)
- 3) Technické faktory (biomechanika pohybu, koordinace)
- 4) Taktické faktory (řešení problémových úkolů, účelné využívání techniky)
- 5) Psychické faktory (procesy poznávací, emoční, motivace, anticipace)



Obrázek 1. Hypotetický model sportovního tréninku (Dovalil et al., 2002, s. 18)





Obrázek 2. Dlouhodobé formování sportovní výkonnosti (Dovalil et al., 2002, s. 15)

### 1.3.3 Etapy sportovního tréninku

Dlouhodobý tréninkový proces má dovést sportovce k vrcholné výkonnosti. Tohoto cíle dosáhneme pomocí aspektů zákonitosti. Zaprvé fyzický a psychický vývoj a za druhé růst výkonnosti v daném sportu. Tyto aspekty souvisí s ontogenezí člověka. Z těchto příčin má dlouhodobý trénink v různých letech přípravy jiné cíle a úkoly. Proto ho rozdělujeme do čtyř hlavních etap.

Etapa seznamování se sportem je začáteční fází tréninku. Má dítě přivést ke sportu, vyvolat v něm zájem o daný sport. Hlavními cíli jsou duševní a fyzický vývoj, zdraví dítěte, univerzální motorický vývoj a vytvoření pozitivního vztahu ke sportu a tréninku. V této etapě jde o všestranně změřený trénink, ale chybí zde zcela složky sportovní přípravy. Jde o upevnění vztahu k pohybu. Období začíná s počátkem trénování a končí přibližně ve věku deseti let. Struktura tréninku je jednoduchá, jde o soutěžní formu, kde se děti učí základní pohybové schopnosti a dovednosti pomocí her a soutěží, které budou potřebovat v daném sportu. Děti mají být připraveny na následující tréninkový proces. Trenér se u dětí snaží rozvíjet taktické dovednosti.

Etapa základního tréninku začíná, když skončí etapa seznámení se sportem, a končí ve věku třinácti let. Cílem je všestranný rozvoj motorických schopností a dovedností, osvojení taktiky a techniky, pravidelně trénovat a vědět vše o svém sportu. Trénink je již zaměřený na



zlepšení výkonnosti sportovce pomocí obsahu a intenzity. Objevují se složky sportovního tréninku. Stále se jedná o všestranný rozvoj, ale rozvíjí se specifické dovednosti, které vyžaduje daný sport. Trenér to má v této části sportovního tréninku nejtěžší, a to kvůli měnící se náladě sportovců a jejich pubertě. Proto se trenér musí zaměřit i na rozvoj psychické přípravy. Nejdůležitější je rozvoj pozornosti, komunikace, koncentrace a myšlení ohledně sportu. Tato etapa často ukáže, zda má sportovec talent a předpoklady pro budoucí sportovní kariéru, nebo zda sport pro něj bude jen zábava a koníček (Perič, 2004; Perič & Dovalil, 2010).

Etapa specializovaného tréninku navazuje na předešlou etapu. Je situována od třinácti až patnácti do devatenácti let. Nejde už o všestranný rozvoj, ale o specifickou přípravu s vysokou intenzitou zatížení. Hlavními cíli jsou: „*rozvoj základních a speciálních pohybových dovedností, rozšiřování zásoby pohybových dovedností, zvládnutí a zdokonalování účelné techniky, formování výkonové motivace a upevňování životního způsobu s ohledem na požadavky tréninku*“ (Perič & Dovalil, 2010, s. 50). Tato etapa už má připravit sportovce na vysoké výkony v daném sportu a jde především o uplatňování získaných technických a taktických dovedností v soutěžích. Kvalita tréninku je velmi důležitá, protože napomáhá sportovci k rychlému výkonnostnímu růstu pomocí zvýšení intenzity. Dochází k propojení techniky a kondičních schopností a dovedností a vzniká trénink zaměřený na výkon a soutěže. Tato etapa má dvě části, jedna je soutěžní sport, kde jde hlavně o přípravu na budoucí sportovní kariéru a vše závisí na trénovanosti a výkonu sportovce. Druhá je rekreační sport, kde jde především o vyplnění volného času dětí pomocí pohybu. Pro sportovce, kteří se chtějí stát vrcholovými sportovci, je důležitá komunikace s trenérem a s jeho rodiči.

Etapu vrcholového tréninku nemůžeme zařadit do přípravy dětí. Etapa je charakterizovaná rozmanitostí věku sportovců, proto jsou velmi důležité psychické a fyzické znaky jedinců. Individualita každého sportovce se zde musí brát v potaz a též jejich zázemí a role ve společnosti. Hlavní cíle jsou závislé na individuálním přístupu trenéra ke každému sportovci. Cíle jsou: vytyčení cílů, neustálé zlepšování výkonnosti a trénovanosti, vylepšení techniky a taktiky daného sportu, utužit rysy jedince a obětovat vše tréninku. Tréninky jsou zaměřené na zvýšení objemu, intenzity a speciálních motorických schopností pomocí propojení a využití všech složek tréninku. Technika se neustále zdokonaluje a dochází k postupnému odstraňování slabin, je úzce spojena s taktikou. Další složkou přípravy je psychika, která se zlepšuje pomocí motivace, ale bere v potaz vrozené vlastnosti a osobnost sportovce. V tréninku je už vše propojené a sportovec se zlepšuje komplexně.

Všechny etapy nám určují, co v které se zlepšuje, ale žádná nám nevytyčuje věk sportovců v jednotlivých etapách. Vše se odvíjí od tří faktorů. Prvním je druh sportu, každý

sport má různé nároky na sportovce. Druhým faktorem je biologický věk, ten se může lišit od kalendářního věku. A posledním faktorem je talent. Sportovec, který má větší talent, bude ve všech etapách rychlejší, pokud svůj talent bude rozvíjet, proto je velmi důležitý individuální přístup k jednotlivcům (Perič, 2004; Perič & Dovalil, 2010).

#### **1.3.4 Tréninkové cykly**

Tréninkové cykly definujeme jako více či méně obdobné tréninkové úseky s obdobným obsahem i rozsahem, které plní určité tréninkové úkoly. Jde o uzavřený tréninkový celek, kde rozvíjíme buď jednu nebo více věcí. Cykly se rozdělují podle délky trvání. Dle Periče a Dovalila (2010) rozdělujeme podle časového hlediska:

- 1) Roční tréninkový cyklus
- 2) Makrocyklus
- 3) Mezocyklus
- 4) Mikrocyklus
- 5) Tréninková jednotka

Sportovní trénink někdy může využít i víceleté cykly, které jsou velice specifické. Cykly se v tréninku stále dokola opakují a tím vzniká stavba tréninku.

#### **Roční tréninkový cyklus**

Roční tréninkový cyklus trvá jeden rok a je založen na pravidelně opakující se jednotce v tréninku. Je to nejdelší úsek, který se neřídí kalendářním rokem, ale může být naplánován na jakýkoliv měsíc a ve stejném měsíci i bude končit. Řídí se podle sezón určitých sportů, protože každá začíná a končí jindy. Hlavním cílem je rozvrhnout tréninkový rok tak, aby maximální výkonnost sportovce byla v soutěžním období. Proto je rozdělen do čtyř makrocyklů neboli tréninkových úseků. Každý z úseků má jiný cíl, úkol, obsah a způsob tréninku. Makrocykly: přípravné období, předzápasové období, hlavní neboli závodní období a přechodné období (Dovalil et. al, 2002; Dovalil et al., 2008; Perič, 2004; Perič & Dovalil, 2010).

Přípravné období je pro výkonnost nejdůležitější, jde zde hlavně o vytvoření základů pro budoucí výkon. Nejsou zde zakomponovány žádné soutěže. Trénink není specializovaný, je spíše všestranně zaměřený. Soustředí se na zlepšení všech funkčních možností v oblastech dýchacího a oběhového systému. Toto období můžeme rozdělit na dvě etapy. První etapa se věnuje všestrannému tréninku, který zvyšuje zatížení pomocí objemu. Jde o rozvíjení všech

pohybových schopností a dovedností. Tréninky jsou obsahově jednotvárné, většinou je jeden trénink zaměřen na jednu pohybovou schopnost nebo dovednost, ale tréninky se obměňují a střídají. V druhé etapě jde o zvýšení zatížení pomocí intenzity. Zaměřujeme se na specializované tréninky, rozvíjíme ty oblasti, které jsou zásadní pro určitý sport. Trénink není zaměřen pouze na jednu pohybovou schopnost nebo dovednost, ale dochází k prolínání a kombinování pohybových schopností a dovedností, které jsou specifické pro daný sport. Délka období je daná podle specializace sportu a podle soutěží. V basketbalu je přípravné období v průběhu letních prázdnin. Nejkratší dobou jsou dva měsíce, ale optimální délka období jsou až čtyři měsíce. Hlavním cílem je rozvoj pohybových schopností i dovedností za cílem zlepšení trénovanosti sportovce, které využije v závodním období.

Předzávodní období zachovává objem i intenzitu získanou v přípravném období. Zásadní změnou je přechod z všeobecného tréninku na speciální. Taktika, technika a kondiční zatížení je součástí každého tréninku, dochází ke spojení těchto třech faktorů. Optimální délkou jsou čtyři měsíce, je stejná jako u přípravného období. V basketbalu považujeme za předzávodní období září. Hlavním cílem je dosažení co nejvyšší sportovní formy pomocí „ladění“. Jde zde o komplexní rozvoj sportovce.

Hlavní neboli závodní období je zaměřené na soutěžní sezónu. Trénink by měl být pravidelný. V tomto období zavádíme speciální tréninky proložené všestranně zaměřenými tréninky. Délka období je dána délkou sezóny daného sportu. U basketbalu sezóna probíhá od října do dubna, nejdéle do května. Jde o komplexní udržení výkonnosti sportovce a částečné zlepšení jeho formy. Zaměřujeme se hlavně na rozhodující faktory výkonu. Basketbal se zaměřuje především na taktiku a herní systémy, které se využívají při zápase v postupném útoku. V tomto období můžeme v období pauzy, například přes vánoční svátky, zařadit makrocycklus, který bude zlepšovat výkonnost nebo pomůže k regeneraci sportovce (Dovalil et al., 2002; Kalus, 2017; Perič, 2004; Perič & Dovalil, 2010).

Přechodné období se zaměřuje na regeneraci a odpočinek po náročné sezóně nebo soutěžním období. Sportovec prochází psychickou a fyzickou regenerací. Snižujeme intenzitu a objem tréninků. Obsah tréninků by měl být úplně jiný než předchozí tři období, jde hlavně o zábavu a odpočinek. Období by mělo trvat 3-6 týdnů, ale u některých sportů jde pouze o dva týdny. Basketbal má toto období v červnu. Hlavním cílem je připravit sportovce na další roční tréninkový cyklus a pomoci mu k zotavení (Dovalil et al., 2002; Dovalil et al., 2008; Perič, 2004; Perič & Dovalil, 2010).

Periodizace ročního tréninkového cyklu je chápána jako „členění ročního tréninkového cyklu na jednotlivá období v závislosti na konkrétním kalendáři soutěže“ (Perič & Dovalil, 2010, s. 59).

### **Makrocyklus**

Jedná se o několik mezocyklů, které se střídají a opakují podle zaměření tréninku. Je to dlouhodobý cyklus, který může trvat jeden až tři měsíce. Roční tréninkový cyklus je z něj složen. Proto můžeme rozeznat čtyři makrocykly: přípravné, předzávodní, závodní a přechodné období (Dovalil et al., 2002; Perič & Dovalil, 2010).

### **Mezocyklus**

Je tvořen několika mikrocykly. Jsou to takzvané střednědobé cykly, které trvají několik týdnů, nejčastěji čtyři, ale mohou být i kratší. Mezocykly a jejich zaměření a struktura se mění podle makrocyklů, které jsou jim nadřazené (Dovalil et al., 2002; Perič & Dovalil, 2010).

### **Mikrocyklus**

Skládá se z několika tréninkových jednotek a je považován za krátkodobý cyklus. Tyto cykly jsou jedny z nejdůležitějších částí ročního tréninkového cyklu. Délka mikrocyklu může mít rozsah týden nebo až deset dní, ale existují i kratší (tři nebo čtyřdenní). Stavba vychází z úkolů konkrétních tréninkových jednotek, ale musíme uvažovat i nad individualitou sportovců a jejich zvládnutí ročního tréninkového plánu. Podle těchto parametrů je rozdělujeme na 7 hlavních typů mikrocyklů: všeobecně rozvíjející, speciálně rozvíjející, kontrolní, vyloďovací, soutěžní, stabilizační a regenerační neboli zotavný.

Seřazení a struktura mikrocyklů v ročním tréninkovém cyklu je brána jako nejtěžší práce trenérů. Trenér musí brát v potaz individualitu a mnoho dalších parametrů daného sportovce nebo týmu (Dovalil et al., 2008).

#### **1.3.5 Tréninková jednotka**

„Tréninková jednotka je hlavní organizační forma tréninku, základní prvek jeho stavby. Skládá se ze čtyř částí“ (Dovalil et al., 2008, s. 250). *Tréninková jednotka představuje v plánování a stavbě tréninku nejkratší element a je základní a hlavní organizační formou tréninku* (Dovalil et al., 2002, s. 267). Tréninková jednotka vytváří cyklus, který má odlišné délky a pomáhá tak ke vzniku tréninkového procesu. Tvoří mikrocykly, které plní určité úkoly. Každý sport má vlastní stabilní strukturu, na kterou působí různé faktory (Dovalil et al., 2002;

Dovalil et al., 2008; Perič & Dovalil, 2010). „*Struktura vychází z fyziologických, pedagogických a psychologických hledisek a rozlišuje části tréninkové jednotky na čtyři: úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná*“ (Dovalil et al., 2008, s. 250).

Úvodní část zahrnuje nástup, představení tréninkové jednotky a zapsání prezence sportovců. Tato část hodiny má uskutečnit tři úkoly. Prvním úkolem je psychická příprava, která má obeznámit sportovce s náplní tréninku. Hlavním cílem je sportovce připravit na soustředění a pozornost, kterou musí mít celý trénink. Druhým úkolem bývá rozcvičení sportovců. Skládá se ze dvou částí. První část je zaměřená na nastartování organismu a jeho přípravu na následující aktivity. Tělo se musí přizpůsobit a naladit na hlavní část tréninku. Jedná se hlavně o lehké rozklusání anebo hraní jednoduché hry, například na babu, mrazíka nebo ovečky a vlka. Další částí bývá protažení svalů, které budeme nejvíce namáhat v hlavní části tréninku. Protahování je statické za využití cviků s velkým rozsahem pohybů v kloubech. Třetím úkolem je připravení organismu jako celku na hlavní část tréninku. Tato část je někdy oddělena od úvodní a nazývá se průpravná část tréninkové jednotky. Hlavním cílem je přizpůsobit tělo, s využitím funkčních systémů, na velkou zátěž. Často se využívá atletická abeceda (Perič, 2004; Perič & Dovalil, 2010).

Hlavní část je zaměřená na uskutečnění úkolů, které jsou stanoveny daným mikrocyklem. Existují dvě hlavní organizační podoby hlavní části. Jednou je monotematická, která se zabývá pouze jedním typem zatížení, například posilováním nebo běháním. Druhým je multitematická podoba, která je více používaná. Při tomto typu tréninku dochází k rozvoji jedné nebo více motorických schopností nebo dovedností. Osvojování a zlepšování těchto schopností a dovedností je dané obsahem tréninku, který je stanoven podle druhu sportu. Pro zlepšení sportovce je nejlepší trénink zaměřit pouze na zlepšení jedné schopnosti nebo dovednosti. Pokud dojde k rozvoji více schopností, musí mít tréninková cvičení určitou strukturu a posloupnost, která je daná fyziologickými zákonitostmi.

- 1) Koordinační cvičení
- 2) Rychlostní cvičení
- 3) Silová cvičení
- 4) Vytrvalostní cvičení

Struktura tréninku je závislá na cíli tréninku. Pokud budeme nacvičovat protiútok v basketbale, je potřeba zařadit přípravná cvičení už do rozcvičení. Nová cvičení se musí dát na začátek, protože sportovci nejsou unavení a jsou schopni vnímat a lépe si to zapamatovat. Ale pokud jde

pouze o zlepšení nebo připomenutí určité dovednosti nebo cvičení, dáme nácvik na konec hlavní části.

Závěrečná část pomáhá organismu ke zklidnění a uvolnění svalů. Využívá se cvičení s nízkou intenzitou, na které navazuje strečink. Někteří autoři rozdělují závěrečnou část na dvě části: dynamickou a statickou (Dovalil et al., 2002; Dovalil et al., 2008; Perič, 2004; Perič & Dovalil, 2010).

Hlavní součástí tréninkové jednotky je komunikace mezi sportovcem či družstvem a trenérem. Trenéři mají velký vliv na své svěřence. Vztah trenéra a sportovců může ovlivňovat výkony a efektivitu tréninku. Sociálně interakční aspekty rozdělují tréninkovou jednotku na tři druhy.

Hromadná forma tréninku je jednou z nejčastěji využívaných pro kolektivní sporty. Ta spočívá v tom, že všichni sportovci provádí stejnou činnost, kterou připravil trenér a vše koordinuje. Trenér při této formě nemůže reagovat na individuální potřeby sportovců, též zde vzniká postavení dominance trenéra.

Skupinová forma se stala nejvíce používanou formou v tréninku. Jedná se o formu, kde sportovci v menších skupinkách vykonávají stejnou činnost na různých místech současně nebo se činnost postupně střídá. Může též dojít k plnění různých činností. Trenér se může více zaměřit na jednotlivce a motivovat je. Komunikace je lepší.

Individuální forma tréninku je obvyklá pro menší skupinu nebo pro individuální sporty. Trenér se věnuje individuálnímu tréninku, který má velkou efektivitu ve zlepšení výkonnosti sportovce (Dovalil et al., 2002; Perič, 2004; Perič & Dovalil, 2010).

Další formou může být kruhový trénink, kde se jedná o specifický trénink. Trénink rozvíjí všechny motorické schopnosti a dovednosti, ale nejvíce se zabývá kondičními schopnostmi, především silou a vytrvalostí (Perič, 2004).

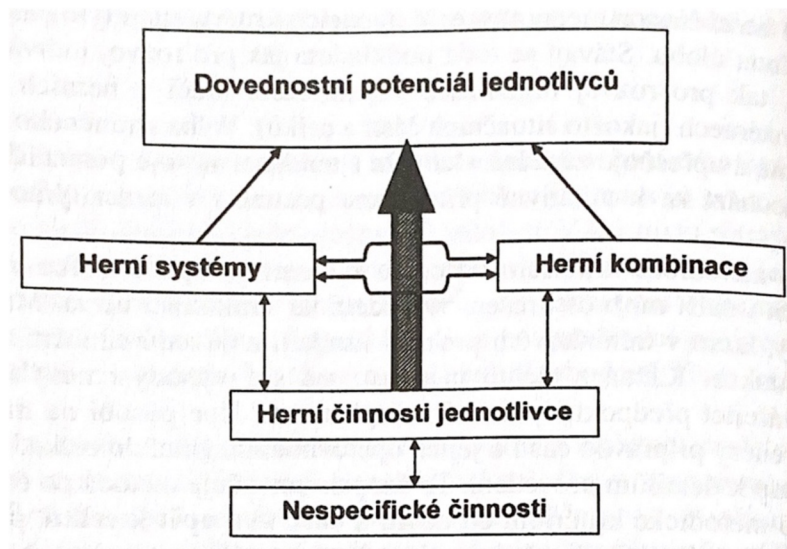
### ***1.3.6 Specifikace basketbalového tréninku***

Tréninková jednotka basketbalu se nijak neliší od tréninkových jednotek například fotbalu. Skládá se z úvodní části, hlavní části a závěrečné. I když tyto části nejsou nijak od sebe odděleny. Každá tréninková jednotka se zaměřuje na jiné herní činnosti, vše záleží na výkonu týmu a na trenérovi. Hráči musí pomocí herních cvičení pochopit koncept a plán trenéra, který později využijí v zápasech. V každém tréninku se vyskytují koordinační, kondiční, silová i vytrvalostní cvičení, která jsou nacvičována v družstvu i individuálně. Struktura a výběr tréninkové jednotky záleží na části sezóny: přípravné období, předzávodní období, závodní období nebo přechodné období tzv. off season (Dovalil et al., 2002; Velenský, 2008).

Většina trenérů už od malých dětí vyžadují vysoké sportovní výkony. Přehnaná orientace na výkon současně s tím, že neberou ohled na věk, může u dítěte zapříčinit nezáměr k danému sportu nebo obecně ke sportu. Proto je příprava basketbalistů rozdělena do etap sportovní přípravy dětí a mládeže na: etapa sportovní předpřípravy, etapa základního tréninku, etapa specializovaného tréninku a etapa tréninku s maximální sportovní výkonností. Adolescent spadá do dvou etap: základního tréninku a specializovaného tréninku.

Kategorie U15 má posledním rokem etapu základního tréninku, který má hráče připravit na specializovaný trénink. Hráči rozvíjí individuální činnosti (dribling, střelba...) a snaží se zlepšit spolupráci v útoku a v obraně. Do tréninků jsou zařazeny prvky z atletiky (skoky, běhy), ale využívají se i gymnastické prvky (přeskoky, akrobacie). Celkový rozvoj motorických schopností je stále obecný a současně se přidávají kompenzační (protahovací, vyrovnávací) cvičení. Kategorie U17 už přechází do etapy specializovaného tréninku, kde zůstávají až do kategorie U19 (do 19 let). Zde stále dochází k rozvíjení individuálních dovedností, které se uplatňují v herních situacích. Hráči už jsou často rozdělení na své posty (rozehrávač, křídlo nebo pivot), vše je rozděleno podle somatotypu hráče. Mezi hráči už vzniká tzv. hráčská chemie a spolupráce, kterou uplatňují v herních systémech. Kondiční příprava je zaměřená na herní výkon a zvyšují se nároky na regeneraci a kompenzaci (Velenský, 1999).

Sportovní trénink basketbalu má dvě kritéria: „*metodu progresivního spojování částí v celek a metodu od celku k částem a k celku. Metoda progresivního spojování částí v celek vyznačuje koncepci celého pojetí a cíl, kterého chceme dosáhnout*“ (Velenský, 2008, s. 67). Vytváří se komplexní trénink, který lépe pomáhá hráčům k motivaci, ale nevýhodou je omezené soustředění na detaily, jde o soustředění na celek (například herního systému). Metoda od celku k částem a k celku se snažíme o proklamaci rozsahu učiva a možností manipulace s ním, ale tak, aby dávalo určitý smysl v učebních záměrech jeho použití. Metoda přináší možnost se zaměřit na detaily a zlepšení individuality hráčů. Pro trenéra je tato metoda náročná na přípravu a je vhodná do předsezónního období. Herní výkon je tudíž potřeba rozvíjet komplexně, nejen individuálně, ale i ve spolupráci se spoluhráči. Trénink musí být zaměřený na tři základní aspekty herních činností: celek herních činností jednotlivce včetně tzv. nespecifických činností, celek herních kombinací a celek herních systémů. Stanovený cíl trenéra určuje zaměření tréninků. Samozřejmě se bere ohled na dovednostní potenciál jednotlivců a využití těchto dovedností v týmu (Velenský, 2008).



Obrázek 3. Pojetí basketbalového učiva s ohledem na stanovený cíl (Velenský, 2008, s. 68)

#### 1.4 Motorické schopnosti a dovednosti

„Profesor psychologie na Kalifornské univerzitě Schmidt (1991) stručně definiuje schopnost (ability) jako trvalý převážně geneticky určený rys (vlastnost), který předpokládá nebo podporuje různé druhy motorických a kognitivních aktivit. Konstatuje, že prostřednictvím schopností se vysvětlují individuální diference, tj. trvalé rozdíly mezi lidmi ve smyslu výkonnosti v různých činnostech, při plnění různých zadání. Všichni lidé mají všechny schopnosti, u některých osob jsou výraznější než u jiných“ (Měkota & Novosad, 2007, s. 11). Ability si každý vytváří sám pomocí vrozených předpokladů a jsou i výsledkem individuální činnosti. Schopnosti se dělí na tři: duševní, kognitivní a tělesné neboli motorické.

Motorickými schopnostmi se zabývá antropomotorika. Tělesné schopnosti můžeme definovat jako složku, pro kterou je nejdůležitější pohyb. „Motorické schopnosti jsou obecné rysy (vlastnosti) či kapacity, které podkládají výkonnost v řadě pohybových dovedností“ (Měkota & Novosad, 2007, s. 12). Pohybové schopnosti jsou dány geneticky a v průběhu života jedince se nijak nemění, pouze se mohou lehce zlepšit nebo zhoršit pomocí integrace. Jedinec své schopnosti ukazuje pohybovou činností a svými výkony v daném sportu. Motorické schopnosti dělíme na kondiční (energetické) a koordinační (informační).

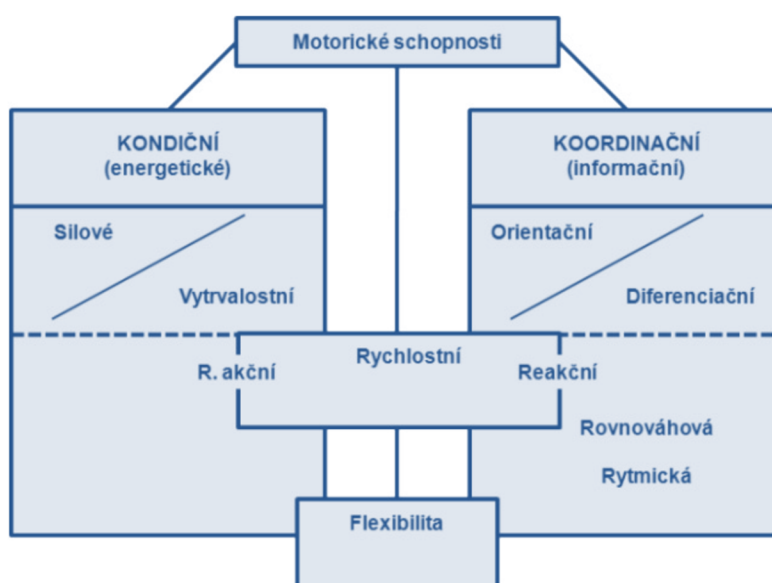
„Kondiční schopnosti (též schopnosti kondičně-energetické) jsou determinovány převážně faktory a procesy energetickými“ (Měkota & Novosad, 2007, s. 21). Patří sem ability



vytrvalostní, silové a částečně rychlostní. Silové a vytrvalostní ability jsou základním stavebním kamenem fyzické zdatnosti.

Koordinační schopnosti (též schopnosti koordinačně-psychomotorické) jsou podmíněny funkcemi a procesy pohybové koordinace, jsou spjaty především s řízením a regulací pohybové činnosti. Zařazujeme zde orientační, diferenciací, reakční, rovnováhové, rytmické a další.

Mezi předpoklady pohybové činnosti řadíme ještě pohybové dovednosti. Jsou specifické a získáváme je v průběhu života zkušenostmi a učením. Dovednosti jsou založeny na vztahu se schopnostmi, jedna schopnost se uplatňuje v různých dovednostech (Měkota & Novosad, 2007).



Obrázek 4. Hrubá taxonomie motorických schopností (Měkota & Novosad, 2007, s. 21)

#### 1.4.1 Vytrvalost a její rozvoj v basketbalu

„Vytrvalost je pohybová schopnost člověka k dlouhotrvající tělesné činnosti, jedná se o soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle, nebo po stanovenou potřebnou dobu co nejvyšší možnou intenzitou“ (Perič & Dovalil, 2010, s. 106). Zjednodušeně řečeno jde o schopnost co nejdéle udržet tělo v psychické a fyzické pohodě při pohybové činnosti, aby nedošlo k únavě a také k rychlé regeneraci. S dobrou vytrvalostí má tělo lepší fyziologické funkce: oběhový systém, dýchací systém a transport kyslíku po těle. Sportovci, kteří mají vytrvalostní základ, mohou mít vyšší tréninkové a soutěžní zatížení. Vytrvalost bývá určena genetikou a somatickým typem jedince, ale může existovat mnoho

dalších faktorů, které jedinec nedokáže ovlivnit. Je tedy převážně dána, lze ji zlepšit, ale pouze v určitých mezích. (Měkota & Novosad, 2007).

Rozlišujeme několik typů vytrvalosti. Periče & Dovalila (2010) je definuje podle následujících parametrů.

- 1) Podle počtu zapojení svalů a svalových skupin
  - a. Celková (globální) – pracují 2/3 svalstva, například běh
  - b. Lokální (místní) – například střelba z místa v basketbalu
- 2) Podle typu svalové kontrakce
  - a. Dynamická – v pohybu, například běh s driblinkem
  - b. Statická – bez pohybu na místě, například obraný pohyb
- 3) Podle doby trvání
  - a. Dlouhodobá – 8-10 minut a více
  - b. Střednědobá – 3-8 minut
  - c. Krátkodobá – 2-3 minuty
  - d. Rychlostní – do 20 sekund
- 4) S ohledem na podíl uvolněné energie
  - a. Aerobní
  - b. Anaerobní
- 5) Podle podílu ostatních pohybových schopností
  - a. Silově vytrvalostní schopnost
  - b. Rychlostně vytrvalostní schopnost

*„Charakteristika jednotlivých vytrvalostních schopností je založena především na intenzitě zatížení, struktuře pohybu a kombinaci výše uvedeného dělení“ (Hájek, 2012, s. 52).*

Rozvoj vytrvalostních schopností lze v basketbalu popsat jako herní vytrvalost. Vytrvalost může popsat jako udržení stejné intenzity ve všem jak při zápase, tak i při tréninku. Trénink musí být se staven tak, aby nejlépe rekonstruoval průběh zápasu. V zápase se intenzita a tempo neustále mění. Proto v basketbale je potřeba speciální vytrvalost, která napomáhá vykonávat krátkodobé pohyby velmi dlouhou dobu. Dlouhé nepřerušované běhy pomohou tělu si zvyknout na zátěž, která trvá minimálně 20 minut. Později je potřeba zvětšovat intenzitu a tempo běhu. Nejlepším ukazatelem je Cooperův test, nepřerušovaný běh po dobu 12 minut na atletickém ovále.

Speciální vytrvalost se rozvíjí metodou intervalů. Pasivní zatížení na 10-15 vteřin maximálního zatížení, opakování se určuje podle zdatnosti týmu nebo jednotlivců a doba trvání je až 30 minut. Druhým způsobem může být zatížení 3-5 minut opět maximální intenzitou, interval byl doplněn aktivním pohybem (klus, chůze) mezi sériemi (Perič & Dovalil, 2010; Velenský, 1999).

#### **1.4.2 Síla a její rozvoj v basketbalu**

„*Silové schopnosti jsou definovány jako schopnost překonávat či udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí (kontrakce = stah svalu)*“ (Perič & Dovalil, 2010, s. 79). Silová schopnost je spjata s fyzikální silou a s fungováním svalů. Síla vzniká pomocí svalové kontrakce, která může proběhnout několika odlišnými postupy. Svalová vlákna mění často svoji délku nebo napětí. Jedná se tedy o komplexní schopnost, kterou lze rozvíjet celkově nebo specificky podle daného sportu (Měkota & Novosad, 2007).

Mnoho autorů popisuje struktury silových schopností odlišně. Podle Zumra (2019) je možné je dělit na:

- 1) Statické (izometrické) – délka svalu se nemění, napětí se mění
- 2) Dynamické (izotonické) – mění se délka svalu, napětí zůstává skoro stejné
  - a. Maximální – vysoký odpor je zdolán malou rychlostí – základ pro ostatní silové schopnosti
  - b. Vytrvalostní – nízký odpor je zdolán nevelkou stálou rychlostí (silniční cyklistika)
  - c. Rychlostní – nízký odpor je zdolán nemaximálním zrychlením (běh přes překážky)
  - d. Explozivní (výbušná) – nízký odpor je zdolán maximálním zrychlením (odrazy, hody)

„*Lidské svaly se skládají z obou základních typů svalových vláken, jejichž činnost je možné různými způsoby (tréninkovými metodami) zdokonalovat. Dochází tak ke změnám, které podmiňují rozvoj síly. Velmi zjednodušeně řečeno u svalových vláken dochází: ke zvýšení počtu aktivovaných svalových vláken, ke zvětšení objemu svalových vláken (až k jejich hypertrofii), ke schopnosti zvýšit příjem energetických zdrojů a zefektivnění jejich využití ke schopnosti rychleji se zbavovat odpadních produktů svalové práce*“ (Hájek, 2012, s. 44).

Rozvoj silových schopností je realizován pomocí tréninku zatěžováním všech svalových skupin. Pro menší děti je nejlepší cvičení s vlastní vahou, ale pro adolescenty už je možné zařadit posilovací pomůcky a stroje. Je velmi důležité znát svalovou zdatnost hráče a podle toho mu určit váhu, s kterou může posilovat. Posilování s vlastní vahou je často zařazováno do tréninku, kvůli účinnosti a jednoduchosti cviků (kliky, výskoky na desku, výběhy do schodů apod.). Síla je využita hlavně v soubojích o míče, souboji pod košem, v obraně, v útoku a střely na koš (Jebavý, Kovářová & Horčic, 2019; Velenský, 1999).

### **1.4.3 Rychlost a její rozvoj v basketbalu**

Rychlostní schopnosti jsou definovány jako schopnost vyvíjet činnost s maximální intenzitou. Chápeme je jako schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost (do 20 sekund), a to bez odporu nebo jen s malým odporem (přibližně 20-25 % maxima). Je charakteristická převážně zapojením ATP-CP zóny (Perič & Dovalil, 2010). Rychlost je definována realizací pohybu nebo pohybové činnosti v co nejkratším čase. Pohyb trvá krátkou dobu a nevzniká tak únava. Pohyb nepřekonává žádný odpor, anebo jen minimální, a probíhá ve vysoké intenzitě. Rychlostní schopnost není čistě jen kondiční schopnost, jedná se o hybridní schopnost, která má jak kondiční, tak i koordinační prvky.

Odlišnost pohybových projevů každého jedince je dána předpoklady psychickými, fyzickými i biologickými. Pohyby mohou být komplexní složité, nebo jen jednoduché (Měkota & Novosad, 2007).

V tréninku se uplatňuje především rozdělení podle Měkoty & Novosada (2007):

- 1) Reakční rychlost – reakce je v co nejkratším čase na různá podráždění nebo podnět
  - a. Jednoduchá reakce – na stejný podnět stejná reakce (doba reakce je podmíněna geneticky)
  - b. Výběrová (komplexní) reakce – reakce je podmíněna zásobou pohybových dovedností, které sportovec získá tréninkem (pohyb soupeře, let míče)
- 2) Akční rychlost – je výsledkem rychlosti svalové kontrakce a činnosti nervosvalového systému, změna polohy těla v čase
  - a. Cyklická – při pohybu, může být rozdělena na části (sprinterský běh)
  - b. Acyklická – maximální rychlost proti malému odporu, jednorázové provedení

Rychlost hraje významnou roli především v atletice, ale také ve sportovních hrách. Specifikace rozvoje je rozhodujícím faktorem. Trénink by měl pravidelně zařazovat cvičení, která rozvíjí rychlostní schopnosti pomocí nejvíce odpovídající vlastní činnosti, která je podobná jak strukturou, tak i charakterem. Ve vývoji jedince začíná rozvoj rychlosti dříve než rozvoj síly a vytrvalosti. Reakční rychlost získáváme do 15 let, poté už se začíná zkracovat. Akční rychlost u žen se zkracuje do 13 let, poté už jen stagnuje. Zatímco u chlapců se čas stále zkracuje a začnou stagnovat mezi 18-23 lety. V dětství je tudíž rozdíl v rychlosti mezi dívkami a chlapci nepatrný, ale později se zvětšuje (Měkota a Novosad, 2007; Perič & Dovalil, 2010; Zumr, 2019).

Rozvoj rychlosti v basketbale je součástí dlouholeté individuální přípravy hráče. Jedná se o rozvoj specifické rychlosti i té nesespecifické. Mezi nesespecifické řadíme běhy například na atletickém stadionu (starty z různých pozic, různé vzdálenosti, na čas, zrychlování a zpomalování v určitých úsecích). Specifická rychlost v basketbale souvisí s prací s míčem i bez něho, ale jedná se o cvičení prováděná v hale. Změny směru jsou důležité, ale hráč musí zvládat i frekvenci opakování (střelba na koš, přihrávky, výskoky na desku). Všechny herní činnosti lze propojit dohromady, tím také rozvíjíme rychlost, která je potřeba při zápasech. Délka nesespecifických cvičení by se měla pohybovat mezi 5-15 sekundami, ale specifická cvičení mají nižší interval 6-8 sekund. Opakování by mělo být 3-5 sérií, takže celkově tak 15-20 opakování. Pokud by se zařadilo více, tak by to ztrácelo na efektivitě (Hansen & Kennelly, 2019; Velenský, 1999).

#### **1.4.4 Koordinační schopnosti a jejich rozvoj v basketbale**

*„Koordinační schopnosti představují třídu motorických schopností, které jsou podmíněny především procesy řízení a regulace pohybové činnosti. Představují upevněné a generalizované kvality průběhu těchto procesů. Jsou výkonovými předpoklady pro činnosti charakterizované vysokými nároky na koordinaci“* (Zimmermann, Schnabel & Blume, 2002, s. 26) (Měkota & Novosad, 2007, s. 57). Koordinační neboli obratnostní schopnosti jsou individuálně rozvíjeny, jsou určeny neurofyziologickými funkčními mechanismy, rozvíjí se pomocí pohybové činnosti. Mají velmi úzký vztah s pohybovými dovednostmi a při pohybu se spojují s kondičními schopnostmi. Pomocí motorického učení se zdokonalují i koordinační schopnosti současně s dovednostmi, sportovec si tak rozšiřuje pohybovou zkušenost. Zjednodušeně řečeno koordinační schopnosti jsou nad pohybovými dovednostmi a jsou výsledkem učení pohybovou činností a zdokonalují získané dovednosti. Zlepšení se neprojeví

po jednom tréninkovém procesu, dochází k němu při specifickém opakování. (Kohoutek et al., 2005). Ve sportovním tréninku rozeznáváme dva pojmy, které jsou často zaměřovány a nepřesně vykládány. Jedná se o koordinaci a obratnost. Koordinaci chápeme jako vnitřní řízení pohybu – souhru CNS a nervosvalového aparátu, jehož vnějším projevem je obratnost.

Taxonomie koordinačních schopností je různá, každý autor si je rozděluje jinak. Podle Hirtze (1985) jsou rozděleny na: reakční schopnost, rytmickou schopnost, rovnováhovou schopnost, orientační schopnost a diferenční schopnost. Autoři jako Zimmermann, Schnabel & Blume (2002) přidali další dvě schopnosti, a to schopnost sdružování a schopnost přestavby.

Reakční schopnost zahrnuje rychlé reakce na podněty, jejichž projevem ve sportu je daný pohyb. Má úzký vztah se zpracováním a správným vnímáním podmětů z okolí (akustické, vizuální, kinetické nebo taktilní). V basketbalu je velmi důležitá rychlá reakce, často pár sekund rozhodne o ubránění nebo o skórování.

Rytmická schopnost je ve všech pohybových činnostech, ale v různých dávkách a kvalitě. Každá činnost má svůj rytmus, nejen tanec, ale i běh. Basketbal vyžaduje určitou úroveň rytmických schopností, driblíng je velmi rytmicky náročný stejně jako dvojtakt. Nejdůležitější je nalézt si svůj vlastní rytmus v každém pohybu.

Rovnováhová schopnost drží tělo v různých polohách a postojích. Má úzký vztah s orientační schopností. Rovnováhu můžeme dělit na statickou, která probíhá na místě, nebo dynamickou, která je v pohybu. Pro obranný postoj nebo udržení určitého místa pod košem je balanc neboli rovnováha nezbytná. Basketbalista musí umět pracovat se svým těžištěm a rovnováhou (Měkota & Novosad, 2007; Perič & Dovalil, 2010; Velenský, 1999).

*„Orientační schopnost se vztahuje především k funkcím analyzátorů (zrakového, sluchového, kinestetického, taktilního a vestibulárního“* (Perič & Dovalil, 2010, s. 117). Jde tedy o schopnost měnit polohu těla v prostoru a čase. Nejde pouze o sledování sebe v prostoru, ale také ostatních hráčů. Hráč se pohybuje podle orientačních bodů (protihráč, spoluhráč, koš, míč). Pohyb spoluhráče je pro obránce zásadní, obránce nebrání míč, ale vždy svého hráče. A při zakončení je dobré umět se orientovat v hale.

Diferenční schopnost znamená být přesný. Schopnost jemně rozlišovat a nastavovat silové, prostorové a časové parametry pohybového průběhu. Přesně využívat informací, které přichází z našeho těla (svaly, šlachy, vazy). Jde také o přesné určení síly na určitou pohybovou činnost. Často se využívá současně s orientační schopností.

Schopnost sdružování spojuje a organizuje menší pohyby těla a vytváří z něj složitější pohyb. Jde tedy o spojování pohybů a pohybových dovedností. Jedná se například o zpracování přihrávky a následné střelby nebo střelba ve výskoku.

Ve schopnost přestavby jde o adaptaci pohybu vůči dané situaci nebo měnícím se podmínkám. Jde o rychlou změnu, na kterou musí sportovec reagovat. Nahrazení staré činnosti novou, kterou reagujeme na onu změnu. Velkou roli zde hraje motorická zkušenost. V basketbalu se jedná o rychlé změny směru nebo rychlé reakce kvůli soupeři (Měkota & Novosad, 2007; Perič & Dovalil, 2010; Velenský, 1999).

Rozvoj koordinačních schopností probíhá v průběhu sportovního tréninku a při získávání pohybových zkušeností. Zahrnujeme cvičení, která nutí sportovce překračovat komfortní zónu a jeho limity v oblasti koordinace. Převážně jde o cvičení, kde:

- 1) Měníme výchozí postavení (starty ze stoje, kleku, lehu atd.)
- 2) Měníme podmínky (změny směru na písknutí, změny partnerů)
- 3) Časová tíseň (uvolnění hráče pro míč, střelba)
- 4) Herní a soutěžní cvičení
- 5) Spojování více koordinačních schopností v různých hrách
- 6) Různé obměny cvičení (změna rytmu, žebřík)

V průběhu hry je potřeba udržovat všechny koordinační schopnosti na lepší úrovni. Jde především o to, že všechny schopnosti na sebe navazují a často pracují souběžně. V tréninku je potřeba zařadit výše uvedená cvičení. Koordinační schopnosti hráči pomůžou k osvojení dovedností, které jsou potřeba při hře. Metoda proměnlivosti cvičení je velmi využívána, stejně jako metoda opakovací (Velenský, 1999).

#### ***1.4.5 Motorické dovednosti a jejich rozvoj v basketbale***

*„Pohybová dovednost je učením získaný předpoklad účelně, rychle a úsporně řešit daný pohybový úkol“* (Choutka, Brkalová & Votík, 1999, s. 43). *„Motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku“* (Měkota & Cuberek, 2007, s. 9) Z pohledu sportovního tréninku jde o schopnost, která během procesu motorického učení přináší určité předpoklady k dobrému výkonu ve sportu. To znamená, že výsledkem fyzického projevu je výkon. Motorické dovednosti využívají zkušenosti a vědomosti k pohybové činnosti, které získávají pomocí sensorických, kognitivních a motorických procesů. Celý proces učení pohybem probíhá v rámci praxe. V basketbale mluvíme o herních činnostech (driblink, přihrávka, střelba apod.). Dovednosti můžeme rozdělit na tělovýchovné a sportovní.

Tělovýchovné pohybové dovednosti jsou hlavním stavebním kamenem pro všestranný rozvoj. Motorické dovednosti jsou cílem rozvoje, ale současně s tím dochází také k rozvoji motorických schopností. V tomto typu není stupeň motorických dovedností vysoký.

Sportovní dovednosti jsou určovány dle sportovní disciplíny. Díky výkonu, který je požadován, vzniká výkonová motivace, která je pro hráče i trenéry důležitá. Výkonová motivace stanovuje vysoké požadavky na stupeň techniky a rozvoj motorických schopností. Sportovní dovednosti jsou tedy více specifické, komplikovanější a více komplexní. Osvojení a zlepšení sportovních dovedností je povinností technické přípravy. V kolektivních hrách se zařazují dovednosti sociálně-interakční, které pomáhají ke spolupráci hráčů. Taktické dovednosti jsou pro sportovní hry důležité, zejména z důvodu myšlení o hře, taktice a herních systémech (Choutka, Brkalová & Votík, 1999; Jansa & kolektiv, 2014; Martens, 2006; Měkota & Cuberek, 2007).

Rozvoj motorických dovedností neboli techniky pomocí motorického učení patří v basketbale mezi nejobtížnější stránky tréninku. Hráči si basketbalové dovednosti osvojují v průběhu let pomocí tréninku. Herní cvičení a průpravné hry je připravují na zápasové situace (slalom s driblinkem, střelba z různých pozic, různé varianty obrany). Pokud hráč začne hrát velmi brzy, je pro něj jednodušší se techniku naučit. Hráč, který perfektně zvládá techniku, musí mít osvojeny tři základní věci: automatizaci, tvořivost a agresivitu. Motorické učení je těmito třemi zásadami ukončeno, jsou to poslední fáze. Automatizací hráč získá sebevědomí a situace ve hře vyřeší sám bez pomoci trenéra nebo někoho jiného. Tvořivostí hráč propojuje herní činnosti a získá tak variabilitu řešení. Agresivita neznamena v basketbale násilí, jde o hru fair play. Agresivita je používána ke získání míče nebo dobré obrany, ale při dodržení pravidel hry. Jedná se tedy o útočnost, tvrdost, vysokou aktivitu apod. Basketbal je velmi náročná hra na techniku a motorické učení, ale jde také o komplexní sport, který je velmi jednoduchý (Martens, 2006; Velenský, 1999).

Basketbalové dovednosti můžeme rozdělit na dva typy: obranné činnosti jednotlivce a útočné činnosti jednotlivce. Dále je můžeme rozdělit na obranné a útočné systémy a akce, které už rozvíjí více basketbalových dovedností najednou. Obranné činnosti jednotlivce jsou pro basketbal velmi specifické. Patří sem práce nohou v obranném postoji, správný obranný postoj, individuální obranné pohyby, obranný doskok a spolupráce s týmem. Všechny tyto dovednosti se hráč učí postupně kvůli náročnosti a v každé kategorii se naučí o něco více. Útočné činnosti jednotlivce jsou poněkud těžší a obsáhlejší. Hráč při útoku musí zvládat několik věcí najednou. Každou činnost se učí postupně a později už využívá více dovedností. Ty pak může využít v herních systémech a akcích. Mezi základní útočné dovednosti můžeme zařadit práci nohou,



práci s míčem a driblink (ovládání míče), pivotování, přihrávání, dvojtakt, katování, úniky (otevřený a uzavřený), uvolňování hráče bez míče (míč v pohybu nebo míč je na jednom místě), clonění (u nejnižších kategorií je toto zakázané, clona je povolena od U14), útočný doskok, střelbu a spacing (správné rozestavení hráčů na hřišti). Všechny tyto činnosti musí hráč basketbalu zvládat a později je používat dohromady (Dobry & Velenský, 1980; Krause, Meyer & Meyer, 2008; Paye & Paye, 2001).

## **2 CÍL PRÁCE, ÚKOLY PRÁCE**

### **2.1 Cíl práce**

Cílem bakalářské práce je návrh tréninkových jednotek vhodných pro kategorie U15 a U17. Cílem tréninkových jednotek bude všestranný rozvoj pohybových schopností a vybraných basketbalových dovedností.

### **2.2 Úkoly práce**

1. Prostudování odborné literatury naší i zahraniční z oblasti sportovní přípravy adolescentů a basketbalu.
2. Zpracování nabytých vědomostí a informací do teoretické části práce.
3. Zhotovení tréninkových jednotek na čtrnáct dní dle rozdělení na týden s víkendovými zápasy a na týden bez víkendových zápasů.
4. Vyzkoušení tréninkových jednotek v praxi.

### 3 METODIKA

Při vypracování bakalářské práce byla využita metoda analýzy, syntézy a explanace. Ke zpracování bylo využito mnoho publikací zaměřující se na basketbal, antropomotoriku a ontogenezi člověka. Pro sestavení tréninkových jednotek jsem využila zkušenosti ze školení a seminářů pro trenéry kategorií U15 a U17 a odbornou literaturu – českou i zahraniční. Většina publikací byla získána vyhledávačem GoogleScholar pomocí klíčových slov, anebo mi byly doporučeny publikace dlouhodobými trenéry, kteří organizují semináře a trénují basketbal více jak 15 let. Nejvíce jsem čerpala z publikací: (Akumovič, 2010), (Česká basketbalová federace, 2020), (Hensen & Kennelly, 2019), (Kalus, 2017), (Kolář, 2021), (Martens, 2006) a dvě zahraniční publikace, které jsou v původním jazyce, (Krause, Meyer & Meyer, 2008) a (Paye & Paye, 2001).

Tréninkové jednotky jsou sestaveny na základě hracího nebo volného víkendu. Tudiž týden bez zápasu se více věnujeme kondiční a posilovací stránce přípravy, ale v týdnu před zápasem je nejvíce důležitý trénink basketbalových schopností, hlavně střelby, herních systémů a akcí, kde musí hráči využít taktickou stránku basketbalu, která jim pomáhá k řešení herních situací pomocí vybrané pohybové dovednosti a schopnosti. Všechna cvičení, která zde byla použita, byla též vyzkoušena v praxi na kategorii U15 a U17. Hlavním cílem není zaměření jedné tréninkové jednotky na zlepšení pouze jedné schopnosti nebo dovednosti. Cílem tréninků je komplexní rozvoj všestrannosti hráče basketbalu. Časová dotace tréninků je 90 minut čtyřikrát týdně. Chlapci v této kategorii už jen zlepšují naučené dovednosti, v tomto věku je pro hru velmi důležité basketbalové myšlení, které získávají v průběhu let trénování.

Tréninkové jednotky byly sestaveny pro chlapce z kategorie U15 a U17, kteří navštěvují hradecký basketbalový klub Královští Sokolí. Jedná se o 4 chlapce z kategorie U15 a 8 chlapců z kategorie U17, kteří bydlí v Hradci Králové nebo okolí. Tréninkové jednotky jsou třikrát týdně, ale týden před zápasem mohou mít kluci až čtyři tréninky. Při tréninku jsou využívána koordinační, silová, rychlostní i vytrvalostní cvičení. Každý trénink by měl obsahovat alespoň dvě tyto složky společně s rozvojem basketbalových dovedností, kterými jsou driblink, přihrávky, střelba, útok a obrana.

## 4 VÝSLEDKY PRÁCE

Výsledkem je tréninkový plán na čtrnáct dní, ve kterém jsou tréninky specificky rozděleny podle hracího nebo volného víkendu. Jak již bylo uvedeno, tréninkové jednotky jsou zpracovány na základě odborné literatury, osobních zkušeností jak teoretických, tak i praktických, a školení pro trenéry. Tréninky jsou situovány ve dnech: pondělí, středa, čtvrtek a pátek. Každá tréninková jednotka je rozdělena na úvodní, hlavní a závěrečnou část, která se věnuje kompenzaci.

### 4.1 Tréninkový plán

Pro každý tréninkový plán je důležité znát své svěřence, jejich nedostatky a limity. V basketbalu existují metodické rady pro trenéry.

Metodické rady:

- 1) Zapomeň na taktiku, pokud tvoji hráči neovládají individuální techniku, protože trénovat taktiku bez dobré techniky vytváří špatný basketbal.
- 2) Od svých svěřenců je potřeba vždy vyžadovat pozornost, plnění trenérových požadavků a hlavně disciplínu.
- 3) Tréninková jednotka by měla začínat jednoduchými cvičeními, které už svěřenci znají, a až v pozdější části tréninku přecházet ke složitějším nácvikům.
- 4) Trenér by měl znát vše, co po svěřencích chce a měl by to umět demonstrovat. Detaily jsou důležité.
- 5) Každý trénink by se měl skládat ze 75 % cvičení, které svěřenci znají, a pouze malá část by měla být nová.
- 6) Útok a obrana se nacvičují společně.
- 7) Nové cvičení se musí ukazovat na malém prostoru. Trenér se vždy musí ujistit, že všichni svěřenci pochopili zadání cvičení. Vysvětlení musí být stručné a pochopitelné.
- 8) Na pozici hráčů nezáleží, vysoký hráč musí zvládat technické prvky stejně jako rozehrávač. Proto každé cvičení musí svěřenci nacvičovat společně. Výjimkou je pouze nácvik individuální obrany.
- 9) Pro hráče je velmi důležitá práce s míčem, hlavně obrátky a změny směru.

- 10) Základní útočný postoj svěřence je trojnásobně nebezpečný postoj, tzv.: trojhrozba (možnost střelby, přihrávky nebo driblinku).
- 11) Svěřenci by měli hrát rychle a jednoduše s vlastní iniciativou se zapojením nejméně dvou hráčů.
- 12) Trenér musí umět využít metodu cukr i bič (kritizovat, ale i pochválit).
- 13) Trenér musí neustále podporovat pracovitost, vášeň a pozornost svěřenců.
- 14) Trenér musí vést a být příkladem.
- 15) Dobrá práce trenéra a svěřenců často ukáže až čas.

Basketbal má své vlastní symboly pro zakreslení cvičení nebo akcí pro hráče.

•	Míč
--->	Přihrávka
—>	Běh
~>	Driblink
=>	Střela
C (T)	Trenér
○	Útočník
△	Obránce
△	Nové postavení obránce
○	Nové postavení útočníka
—C	Clona

Obrázek 5. Basketbalové symboly pro zakreslení cvičení a akcí

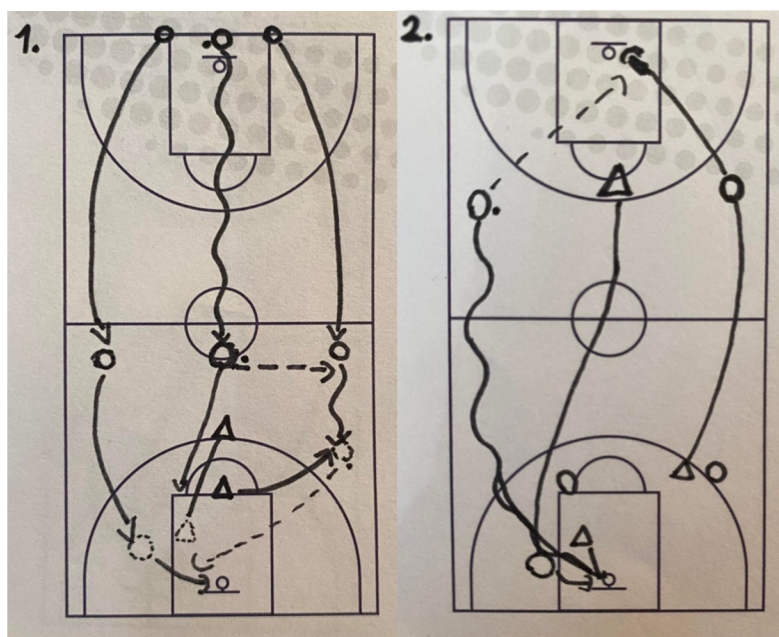
Volný víkend – týden bez víkendových zápasů

Treninková jednotka je vždy dlouhá 120 minut, je v ní zařazen strečink na začátku tréninku i na konci. Během týdne bez zápasů je potřeba se více soustředit na techniku hráčů a jejich fyzickou, která by měla být v průběhu sezóny pouze udržována. Treninkové jednotky jsou

navrženy pro 12 hráčů a byly vyzkoušeny na hráčích U15 a U17 z klubu Královští Sokoli v sezóně 2021/2022

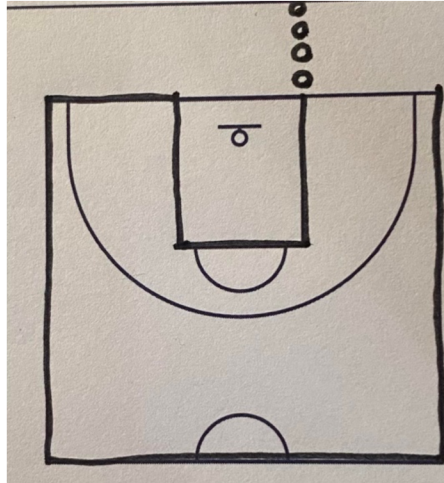
## 1. Tréninková jednotka – pondělí

- 1) Rozběhání – cvičení 3 na 2 a nazpátek 2 na 1.: Hráči utvoří trojice, stojí na koncové čáře. Hráč uprostřed má míč, postranní hráči stojí na spojnici s bednou. Útočníci zahajují útok na protější koš s cílem zakončit, kde stojí dva obránci (jeden na šestce a druhý na trojce). Obránce na trojce se snaží přinutit útočníka, aby přihrál na hráče na straně, kterého hned po přihrávce nabírá obránce na šestce. Obránce na trojce se ihned stahuje mezi středového hráče a druhého postranního hráče. Útočník, který zakončoval nebo ztratil míč, se stává obráncem a sprintuje zpět do obrany. Obránci doskočí míč a zakládají protiútok 2 na 1 zpět na druhou stranu. – 10 minut



Obrázek 6. a 7. Cvičení na rozběhání 3 na 2 a nazpátek 2 na 1

- 2) Rozběhání – obranný pohyb: Hráč začíná na koncové čáře na spojnici s bednou. Vybíhá na roh šestky, obranný pohyb na druhý roh šestky, běh pozadu na koncovou čáru. Obranný pohyb na postranní čáru, běh na půlku, obranný pohyb na postranní čáru, běh pozadu na koncovou čáru. Každý hráč běží 4x. – 5 minut



Obrázek 8. Cvičení na rozběhání – obranný pohyb

Přestávka na vodu – 1 minuta

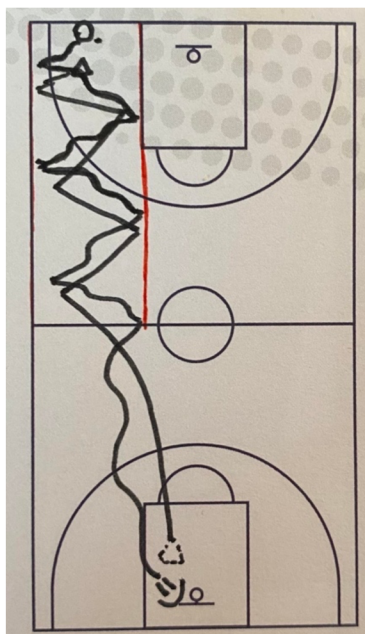
- 3) Atletická abeceda: Lifting (práce kotníků), skipping (vysoká kolena), zakopávání (zakopávání do hýždí), předkopávání (s propnutými nohama), kotníkové odrazy (dynamické odrazy z kotníků do výšky), poskoky stranou (skákání bokem, ruce a nohy jdou synchronizovaně), vánočka (výkluz bokem s proplétáním nohou), kroužení paží (levá dozadu a dopředu, pravá dozadu a dopředu, současně dopředu a dozadu), poskoky stranou (tři poskoky a poté protažení třísel), výpady (vytočení trupu do stran) – 5 minut
- 4) Individuální strečink – 5 minut

Přestávka na vodu – 1 minuta

- 5) Běžecký žebřík: Klasický běh, vysoká kolena, vysoká kolena stranou, snožmo poskoky, skákání panáka, rychlé nohy stranou (do každého okýnka každá noha, změny začínající nohy), každý cvik jdou 3x – 10 minut
- 6) Cvičení 1 na 1 přes celé hřiště: Utvoření dvojic (dle podobné výkonnosti), útočník si stoupne s míčem na koncovou čáru a obránce naproti němu na vzdálenost jeho ruky. Útočník se může pohybovat pouze mezi postranní čarou a čarou bedny (mimo bednu). Obránce, který se může pohybovat pouze obranným pohybem, má za úkol ubránit hráče s míčem, který se snaží dostat na druhou stranu pomocí změn směru a obrátek a zakončit. Pokud se útočník dostane na

půlku, musí zahájit útok do koše a obránce se ho snaží zastavit. Poté se role otočí.

– 15 minut

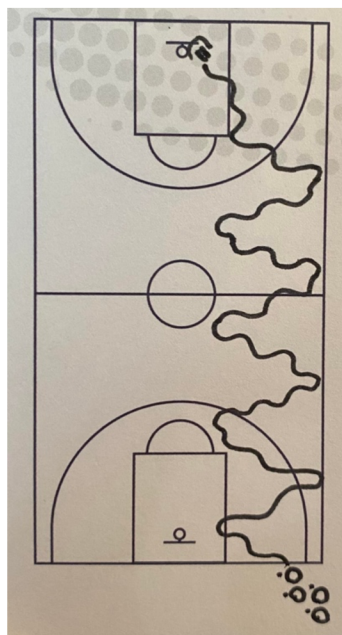


Obrázek 9. Cvičení 1 na 1 přes celé hřiště

Přestávka na vodu – 1 minuta

- 7) Zig zag drill: Každý hráč má míč a stojí na koncové čáře na pravé straně. Hráč začne driblovat ke kuželu, kde provádí změnu směru: cross over, mezi nohama za zády, zadní obrátka, inside outside (dovnitř a ven, změny směru u určitého kužele určuje trenér). Hráči musí udržet nízký driblink. Na konci hřiště zakončují a pokračují stejným způsobem na druhou stranu. Po pěti minutách dojde ke změně strany. – 10 minut





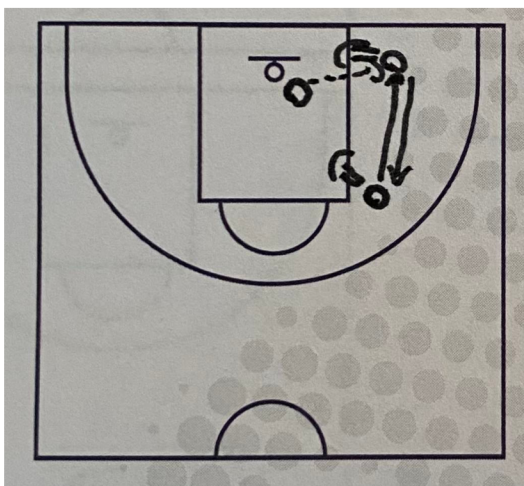
Obrázek 10. Cvičení zig zag drill

- 8) Posilování: Kruhový trénink ve dvojici s intervalem 45 sekund práce 15 sekund odpočinek, vždy dvakrát na jednom stanovišti.

Cviky: Rope, židlička (sed u zde, nohy svírají 90 stupňů, záda tisknout ke zdi), tricepsově kliky na lavičce, medicinbal – přihrávky od prsou, výpady dopředu – od koncové čáry po půlku, výdrž v plánku, rozpažky se zátěží. – 15

Přestávka na vodu – 1 minuta

- 9) Střelba kyvadlo: Hráči utvoří dvojice a vezmou si jeden míč. Rozdělí se na koše. Jsou určené pozice, odkud se bude střílet (roh šestky a dolní písmeno obě strany). Hráč vystřelí z rohu šestky a odbíhá na dolní písmeno, kam mu druhý hráč přihraje, opět vystřelí a odbíhá na roh šestky. Každý hráč vystřelí 2x 10 střel z každé strany. – 5 minut



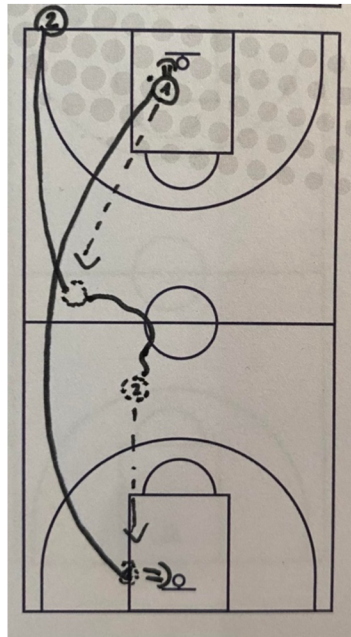
Obrázek 11. Cvičení střelba kyvadlo

10) Individuální protažení – 6 minut

---

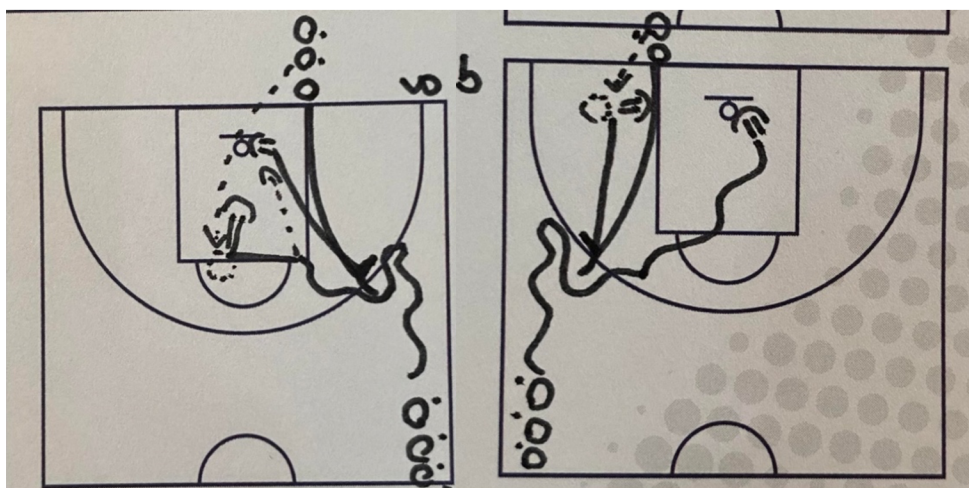
## 2. Tréninková jednotka – středa

- 1) Rozběhání ve dvojici: Hráči se rozdělí do dvojic, hráč č. 1 si stoupne s míčem naproti basketbalové desce napravo, hráč č. 2 stojí na koncové čáře na pravé straně. Hráč č. 1 si nahodí míč o desku, doskakuje, otáčí se, ve stejné chvíli vybíhá hráč č. 1 směrem k půlce, kde dostává přihrávku. Hráč č. 2 dribluje přes půlkruh na půlce, hráč č. 1 po přihrávce sprintuje po pravé straně ke koši. Hráč č. 2 přihrává hráči č. 1 míč, až se hráč č. 1 dostane na trojku. Hráč č. 1 zakončuje a hráč č. 2 doskakuje (míč nesmí spadnout na zem) Poté si hráči roli vymění – 10 minut



Obrázek 12. Cvičení na rozběhání ve dvojici

- 2) Rozběhání pick and roll: Varianta a) Hráči z perimetru, každý má míč, stojí mezi půlkou a trojkou na levé straně. Pivoti stojí na koncové čáře na spojnici s bednou na levé straně. První pivot nemá míč, zbytek míč má. Pivot běží na trojku, kde staví clonu, hráč s míčem dribluje pod clonu a přechází přes ni. Zastavuje na šestce, kde přihrává rolujícímu hráči, který zakončuje. Poté dostává přihrávku na pravý roh šestky od pivota, který stojí dole, a střílí. Varianta b) Hráči z perimetru, každý má míč, stojí mezi půlkou a trojkou na levé straně. Pivoti stojí na koncové čáře na spojnici s bednou na levé straně. První pivot nemá míč, zbytek míč má. Pivot běží na trojku, kde staví clonu, hráč s míčem dribluje pod clonu a přechází přes ni. Hráč pokračuje do koše (zakončuje pravou rukou dvojtaktem). Pivot po cloně roluje na dolní písmeno, kde dostává přihrávku od pivota, a střílí. – 10 minut



Obrázek 13. a 14. Cvičení ne rozběhání pick and roll

Přestávka na vodu – 1 minuta

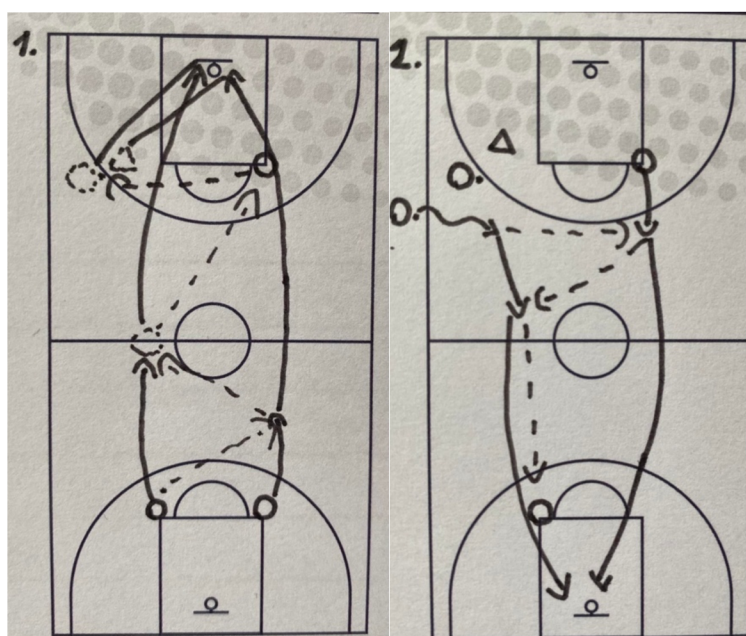
- 3) Atletická abeceda: Lifting (práce kotníků), skipping (vysoká kolena), zakopávání (zakopávání do hýždí), předkopávání (s propnutými nohami), kotníkové odrazy (dynamické odrazy z kotníků do výšky), poskoky stranou (skákání bokem, ruce a nohy jdou synchronizovaně), vánočka (výkluz bokem s proplétáním nohou), kroužení paží (levá dozadu a dopředu, pravá dozadu a dopředu, současně dopředu a dozadu), poskoky stranou (tři poskoky a poté protažení třísel), výpady (vytočení trupu do stran) – 5 minut
- 4) Individuální strečink – 5 minut

Přestávka na vodu – 1 minuta

- 5) Běh minutka: Hráči stojí na koncové čáře. Jejich úkolem je na písknutí trenéra běžet na druhou koncovou čáru a zpět, ale mají na to pouze 1 minutu. Běží se 5x. Pauza mezi sériemi je také minuta. – 10 minut
- 6) Pětiminutovka: Hráči utvoří šestice a vezmou si tři míče. Mají pět minut na splnění limitu počtu trojek (limit se liší podle individuality hráčů). Limit je 50. Pokud limit splní, nedělají nic. Pokud ne, běhají. – 5 minut

Přestávka na vodu – 1 minuta

- 7) Cvičení 1 na 1: Hráči si vytvoří dvojice podle výkonnosti. První dvojice začíná na rozích šestky. Běží na druhou stranu a přihrávají si, hráč, který má míč před půlkou, přihrává na pomocného hráče, který stojí na rohu pravém rohu šestky (z pohledu přihrávajícího). Oba z dvojice běží a vyskočí na desku, které se musí dotknout. Hráč, který přihrával, si vybírá stranu, kam poběží za čaru trojky, kde dostává míč od pomocného hráče, a stává se z něho útočník. Druhý hráč běží a stává se z něho obránce. Útočník se snaží co nejrychleji zakončit. Ve stejnou dobu vybíhá hráč z levé strany s míčem, který je ve dvojici s pomocným hráčem. Vybíhají na druhou stranu, kde dělají to stejné. – 15 minut



Obrázek 15. Cvičení 1 na 1

- 8) Pětiminutovka: Hráči utvoří šestice, vezmou si tři míče a vymění si koše. Mají pět minut na splnění limitu počtu trojek (limit se liší podle individuality hráčů). Limit je 55. Pokud limit splní, nedělají nic. Pokud ne, běhají. – 5 minut

Přestávka na vodu – 1 minuta

- 9) Hra 3 na 3: Hráče rozdělíme do trojic (podle pozic na hřišti, vždy musí být pivot, křídlo a rozehrávač). Na jedné půlce budou hrát dvě trojice proti sobě a na druhé

zbylé dvě trojice. Hraje se tzv. make it take it (dáš koš, pokračuješ v útoku). Po pěti minutách půjde hrát trojice proti jiné. – 15 minut

10) Individuální protažení – 6 minut

---

### 3. Tréninková jednotka – pátek

- 1) Rozběhání – basket bez driblinku: Hráče rozdělíme do šestic a hrají šest na šest, ale bez použití driblinku. Mohou si pouze přihrávat a střílet na koš. Pokud míč spadne hráči na zem, nebo hráč začne driblovat, míč získá druhý tým. – 10 minut
- 2) Rozběhání – aktivace: Běh sprintem na šestku, zpět obranný pohyb pozadu, sprint na půlku a zpět obranný pohyb pozadu. Hráči jsou po šesticích, když jedna šestice dokončí sérii, běží druhá šestice. Celé cvičení jde každá šestice 5x. – 10 minut

Přestávka na vodu – 1 minuta

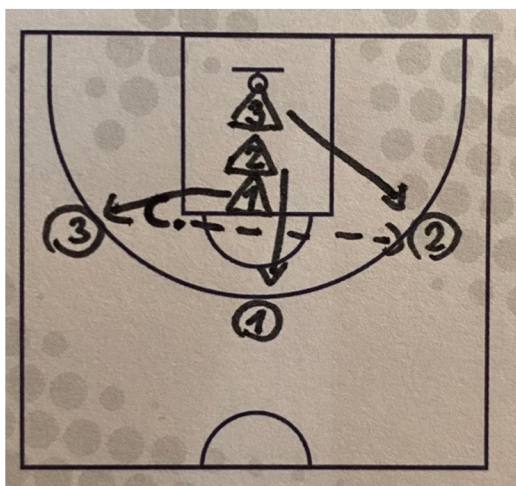
- 3) Atletická abeceda: Lifting (práce kotníků), skipping (vysoká kolena), zakopávání (zakopávání do hýždí), předkopávání (s propnutými nohama), kotníkové odrazy (dynamické odrazy z kotníků do výšky), poskoky stranou (skákání bokem, ruce a nohy jdou synchronizovaně), vánočka (výkluz bokem s proplétáním nohou), kroužení paží (levá dozadu a dopředu, pravá dozadu a dopředu, současně dopředu a dozadu), poskoky stranou (tři poskoky a poté protažení třísel), výpady (vytočení trupu do stran) – 5 minut
- 4) Individuální strečink – 5 minut

Přestávka na vodu – 1 minuta

- 5) Box out 3 na 3: Hráči utvoří šestice, kde budou rozděleni na tři útočníky a tři obránce. Obránci stojí na ose koš, kde obránce č. 3 je krok od koše, obránce č. 2 je v půlce šestky a obránce č. 1 je na šestce. Útočníci jsou rozestaveni na top of the key (na středu na trojce) a zbylí dva jsou na pětačtyřicítce (na trojce úhel 45 stupňů). Trenér, který stojí na rohu šestky, přihrává míč na jednoho z útočníků a



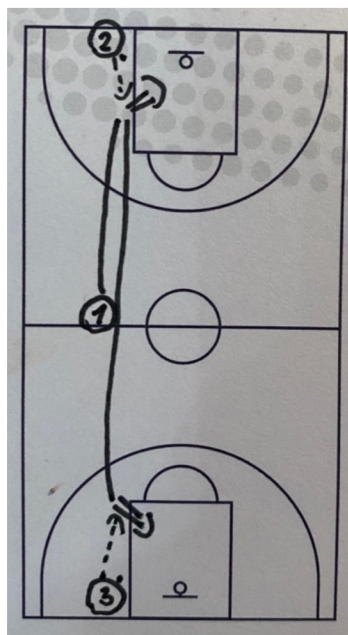
zvolá číslo (1, 2 nebo 3). Obránce s daným číslem běží tzv. cupitáním bránit hráče s míčem, který střílí. Zbývají dva obránci si musí rozebrat zbylé dva útočníky, kteří jsou na doskok. Pokud doskočí míč útočníci, dohrávají, pokud obránci, přihrávají trenérovi. Úkolem obránců je odstavit hráče a získat míč. U tohoto cvičení je důležitá komunikace obránců. – 15 minut



Obrázek 16. Cvičení Box out 3 na 3

Přestávka na vodu – 1 minuta

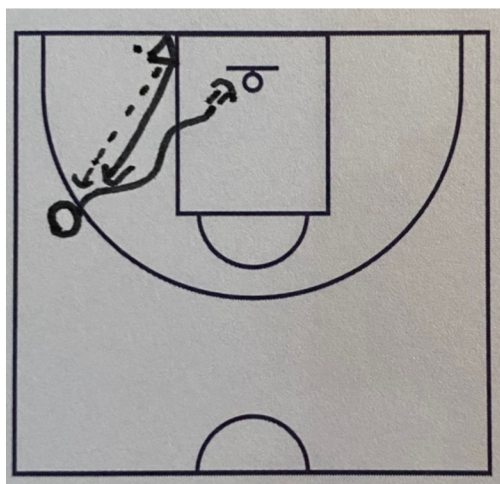
- 6) Střelba ve trojici (Žalgiris): Hráč č. 1 stojí na půlce hřiště, hráči č. 2 a 3 jsou připraveni s míči pod košem (každý na opačné straně). Na zvuk píšťalky hráč č. 1 vyrazí na jednu stranu hřiště, kde dostává přihrávku od spoluhráče a střílí z pozice mimo vymezené území. Po vystřelení hráč č. 1 sprintuje na druhou stranu, kde také střílí. Cvičení provádíme soutěžně mezi trojicemi. Trenér určí počet daných košů. Hráč, který dá určený počet prvních, získává bod pro svoji trojici. Mohou být různě obměny: Hráč stále přebíhá, hráč nepřebíhá, dokud na daném koši dává, tak na daném koši musí dát dva koše, až vystřelí dvakrát, běží. Poté se dají takto střílet také trojky. – 15 minut



Obrázek 17. Cvičení střelba ve trojici (Žalgiris)

Přestávka na vodu – 1 minuta

- 7) Cvičení 1 na 1: Hráči se rozdělí do dvojic (podle výkonosti). Útočník si stoupne na pětadvacet a obránce si stoupne pod koš s míčem. Obránce pošle po zemi míč útočnickovi a dobíhá ho tzv. cupitáním. Úkolem útočnicka je využít protipohybu obránce a zakončit. Obránce má za úkol nenechat se jednoduše objet. – 15 minut



Obrázek 18. Cvičení 1 na 1 na jeden koš



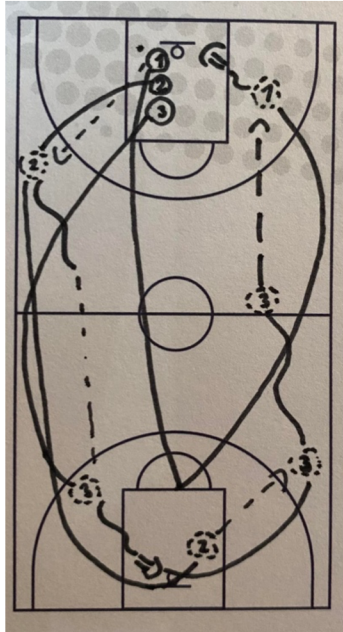
- 8) Střelba šestek: Každý hráč vystřelí deset šestek, střídají se po dvou. Kdo nedá víc jak 6 z 10, běhá. – 5 minut
  - 9) Individuální protažení – 6 minut
- 

## **Hrací víkend – týden s víkendovými zápasy**

Tréninková jednotka je vždy dlouhá 120 minut, při ní je zařazen strečink na začátku tréninku i na konci. V týdnu, kdy hráči mají zápasy o víkendu, je potřeba se více soustředit na střelbu, herní situace a procvičení akcí, které je nejlépe zařadit do tréninku před zápasy, což znamená v pátek. Tréninkové jednotky jsou navrženy pro 12 hráčů a byly vyzkoušeny na hráčích U15 a U17 z klubu Královští Sokoli v sezóně 2021/2022.

### **1. Tréninková jednotka – pondělí**

- 1) Hra na rozběhání: Určí se dvojice, která si vezme míč. Jejich úkolem je chytit další hráče tím, že se jich dotknou míčem, ale nesmí driblovat ani běhat s míčem v ruce. Ten, koho se dotknou, se k nim přidává. – 10 minut
- 2) Rozběhání ve trojici: Hráč č. 1 stojí na levé straně před deskou a má míč, hráči č. 2 a 3 stojí v řadě za hráčem č. 1. Hráč č. 1 nahodí míč o desku, hráč č. 2 chytá míč ve vzduchu a také nahazuje o desku a totéž dělá hráč tři. Takto to jde stále dokola, než trenér pískne. Hráč č. 1, který míč doskočil, zvolá „Mám“ a otáčí se. Hráč č. 2, který byl uprostřed, vybíhá na pravou stranu na trojku a čeká na přihrávku od doskakujícího hráče č. 1. Hráč č. 3, který byl poslední v řadě, vybíhá po postranní pravé lajně dopředu. Dostakující hráč č. 1 přihrává míč na hráče č. 2, který čeká na trojce, a ten přihrává do běhu hráči č. 3, který vybíhal dopředu a zakončuje. Hráč č. 3, který zakončoval, běží na trojku na pravé straně a čeká na míč, který dostane od hráče č. 2, který přihrával na zakončení, ten doskakuje a přihrává na trojku. Hráč č. 1, který na začátku doskakoval, běží na šestku, dotýká se lajny a běží po pravé straně dopředu. Hráč č. 2 na trojce přihrává na hráče č. 1, který zakončuje. – 10 minut



Obrázek 19. Cvičení na rozběhání ve trojici

Přestávka na vodu – 1 minuta

- 3) Atletická abeceda: Lifting (práce kotníků), skipping (vysoká kolena), zakopávání (zakopávání do hýždí), předkopávání (s propnutými nohami), kotníkové odrazy (dynamické odrazy z kotníků do výšky), poskoky stranou (skákání bokem, ruce a nohy jdou synchronizovaně), vánočka (výkluz bokem s proplétáním nohou), kroužení paží (levá dozadu a dopředu, pravá dozadu a dopředu, současně dopředu a dozadu), poskoky stranou (tři poskoky a poté protažení třísel), výpady (vytočení trupu do stran) – 5 minut
- 4) Individuální strečink – 5 minut

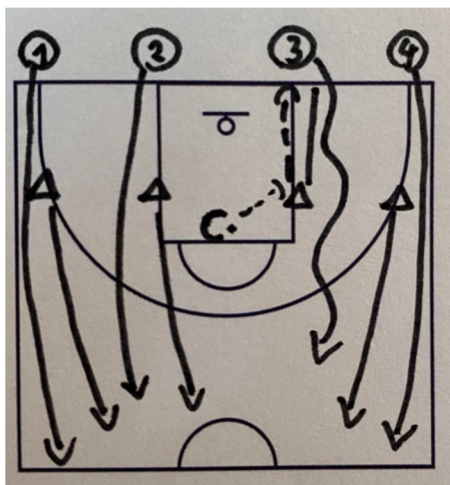
Přestávka na vodu – 1 minuta

- 5) Pětiminutovka: Hráči utvoří šestice a vezmou si tři míče. Mají pět minut na splnění limitu počtu trojek (limit se liší podle individuality hráčů). Limit je 50. Pokud limit splní, nedělají nic. Pokud ne, běhají. – 5 minut
- 6) Pětiminutovka: Hráči utvoří šestice a vezmou si tři míče. Mají pět minut na splnění limitu počtu trojek (limit se liší podle individuality hráčů). Limit je 50. Pokud limit splní, nedělají nic. Pokud ne, běhají. – 5 minut

- 7) Střelba šestek: Hráč má vystřelit 3 šestky a alespoň dvě dát. Pokud ne, běhá. – 2 minuty

Přestávka na vodu – 1 minuta

- 8) Tranzice 4 na 4: Útočníci stojí na koncové čáře (spojnice s bednou a spojnice s trojkou). Trenér má míč. Obránci stojí v úrovni horního pivota naproti útočníkovi. Trenér přihrává míč jednomu z obránců, ten ihned přihrává útočníkovi naproti sobě. Útočníci zahajují rychlý protiútok. Obránce, který přihrával, musí sprintovat na koncovou čáru, dotknout se jí a sprintovat zpět do obrany. Útočníci se snaží v přecházení dát jednoduchý koš. Pokud doskočí útočníci, dohrává se, pokud obránce, zastavuje se cvičení. Míč se vrací trenérovi, obránci a útočníci se vyměňují. – 15 minut



Obrázek 20. Cvičení tranzice 4 na 4

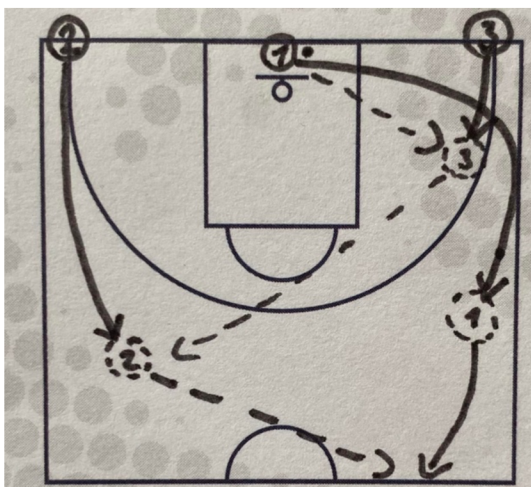
- 9) Střelba šestek: Hráč má vystřelit 3 šestky a alespoň dvě dát. Pokud ne, běhá. – 2 minuty

10) Individuální protažení -

---

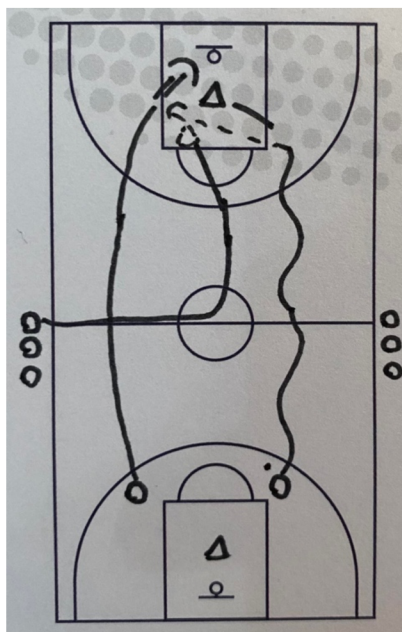
## 2. Tréninková jednotka – středa

- 1) Rozběhání houska: Hráč č. 1, který má míč, stojí uprostřed na koncové čáře, Hráč č. 2 a 3 je na koncové čáře ve spojnici s trojkovou čarou. Hráč č. 1 přihrává na hráče č. 3 a zabíhá za něho. Hráč č. 2 vybíhá dopředu, dostává přihrávku od hráče č. 3, který za něho zabíhá. Takto přejdou celé hřiště a zakončují. Dvě kola takto, další dvě kola mají hráči za úkol použít pouze čtyři přihrávky a poslední dvě kola mají použít pouze tři přihrávky. – 5 minut



Obrázek 21. Cvičení na rozběhání houska

- 2) Rozběhání 2 na 1 s dobíháním druhého obránce: Dvojice hráčů vybíhá z pod koše na druhou stranu, kde na ně čeká jeden obránce, který se snaží zabránit koši. Druhý obránce stojí na postranní čáře na půlce. Vybíhá z levé strany přes půlkruh ve chvíli, kdy se míč dostane přes půlku. Útočníci mají pouze jeden pokus na zakončení, musí hrát rychle, než doběhne druhý obránce. Z obránců se stávají útočníci a hrají na druhou stranu. Z jednoho útočníka se stává obránce, který čeká, až bude moci bránit. – 15 minut



Obrázek 22. Cvičení na rozběhání 2 na 1 s dobíháním druhého obránce

Přestávka na vodu – 1 minuta

- 3) Atletická abeceda: Lifting (práce kotníků), skipping (vysoká kolena), zakopávání (zakopávání do hýždí), předkopávání (s propnutými nohama), kotníkové odrazy (dynamické odrazy z kotníků do výšky), poskoky stranou (skákání bokem, ruce a nohy jdou synchronizovaně), vánočka (výkluz bokem s proplétáním nohou), kroužení paží (levá dozadu a dopředu, pravá dozadu a dopředu, současně dopředu a dozadu), poskoky stranou (tři poskoky a poté protažení třísel), výpady (vytočení trupu do stran) – 5 minut
- 4) Individuální strečink – 5 minut

Přestávka na vodu – 1 minuta

- 5) Cvičení 1 na 1 se čtyřmi přihrávkami: Útočník stojí čelem ke koši dva kroky nad levým rohem šestky, obránce stojí asi pět kroků nad pravým rohem šestky. Útočník přihráje obránci, ten mu to vrátí, útočník opět přihráje obránci a ten, když přihrávku vrací útočnickovi, vybíhá do obrany. Útočník chytá míč a snaží se nejrychlejší cestou zakončit. Útočník má tři kroky náskok nad obráncem. – 10 minut

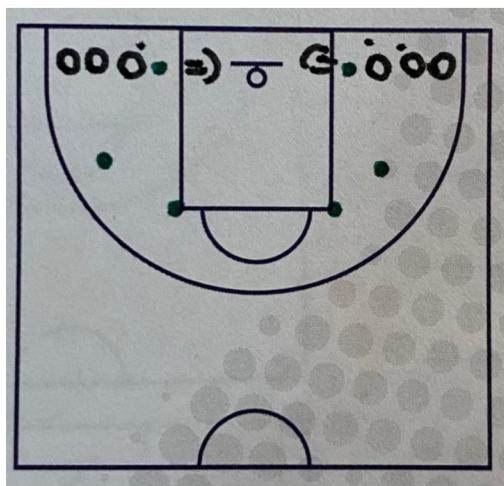


Obrázek 23. Cvičení 1 na 1 se čtyřmi přihrávkami

- 6) Střelba ve dvojici: Každý z hráčů si vybere pozici, kde vystřelí deset střel, spoluhráč mu podává míče. Hráči si vyberou 3 pozice. – 10 minut
- 7) Střelba šestek: Hráč má vystřelit 3 šestky a alespoň dvě dát. Pokud ne, běhá. – 2 minuty

Přestávka na vodu – 1 minuta

- 8) Střelba – nůžky: Soutěž ve družstvech po šesti. Jsou určené pozice, odkud se bude střílet. Z každé pozice je potřeba dát 10 košů a poté je možné se posunout dál. Do šestice jsou povoleny pouze tři míče. Hráči udělají zástup ve třech na první pozici na dolním písmeni a zbylí tři si stoupnou na stejnou pozici z druhé strany. Druhou pozicí je roh volejbalového hřiště, třetí pozicí je roh šestky a poslední pozicí je šestka. Až družstvo splní všechny čtyři pozice dříve než druhé družstvo, získávají bod a přebíhají na druhou stranu. – 10 minut



Obrázek 24. Cvičení střelba nůžky

- 9) Střelba šestek: Hráč má vystřelit 3 šestky a alespoň dvě dát. Pokud ne, běhá. – 2 minuty

Přestávka na vodu – 1 minuta

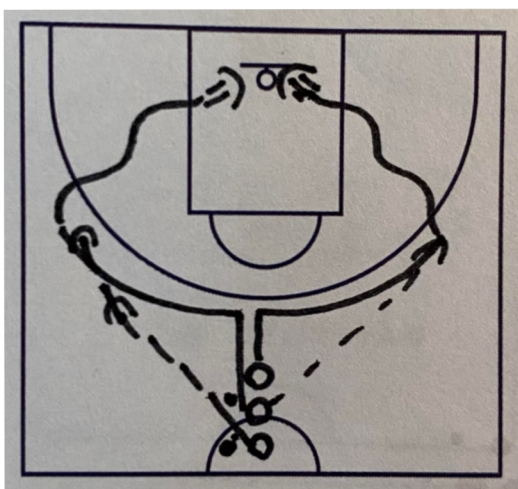
- 10) Hraní 5 na 5: Hraní basketbalu pět na pět. – 15 minut

- 11) Individuální protažení – 7 minut
- 

### 3. Tréninková jednotka – pátek

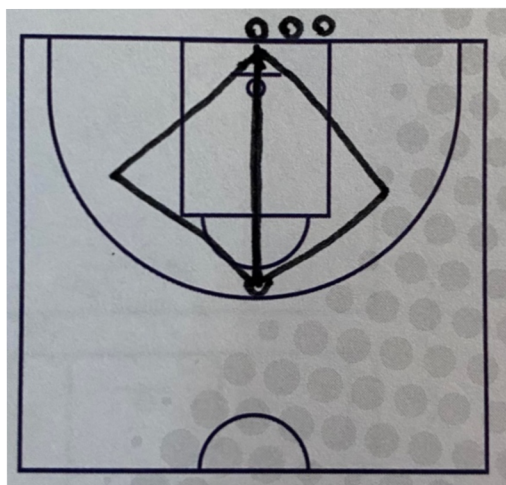
- 1) Rozběhání se střelbou a dvojtakty: Hráči utvoří řadu na půlce (rozdělí se na dvě půlky a jdou na oba koše). První hráč nemá míč, ostatní mají. Hráč vybíhá na trojku, kde si vybírá, na kterou stranu půjde, pomocí finty se uvolní na pětáctyřicet, kde dostává přihrávku od hráče, který byl v řadě za ním. Hráč udělá face up (střelecké finta) a jde zavřeným únikem do koše. Poté se využije otevřený únik a nájezd do koše, poté si hráč vybírá, jaký únik použije, jednou si bouchne a střílí. Poslední varianta je střelba trojky, hráč dostane přihrávku a ihned za trojkou střílí. -12 minut





Obrázek 25. Cvičení na rozběhání se střelbou a dvojtakty

- 2) Rozběhání s obranným pohybem: Hráči stojí pod košem na koncové čáře v řadě za sebou. První hráč vyběhává na trojku, pomocí cupitání zastavuje a jde obranným pohybem na levou stranu dozadu, v půlce mění strany. Hráč se obranným pohybem dostává opět pod koš. Opět vyběhává a udělá totéž, ale na druhou stranu. Další hráč vyběhává, až když má první hráč hotové obě strany. Opakování je 4x. – 8 minut



Obrázek 26. Cvičení na rozběhání s obranným pohybem

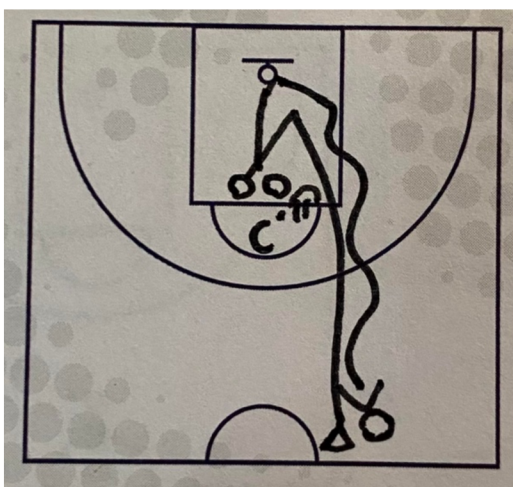
Přestávka na vodu – 1 minuta



- 3) Atletická abeceda: Lifting (práce kotníků), skipping (vysoká kolena), zakopávání (zakopávání do hýždí), předkopávání (s propnutými nohama), kotníkové odrazy (dynamické odrazy z kotníků do výšky), poskoky stranou (skákání bokem, ruce a nohy jdou synchronizovaně), vánočka (výkluz bokem s proplétáním nohou), kroužení paží (levá dozadu a dopředu, pravá dozadu a dopředu, současně dopředu a dozadu), poskoky stranou (tři poskoky a poté protažení třísel), výpady (vytočení trupu do stran) – 5 minut
- 4) Individuální strečink – 5 minut

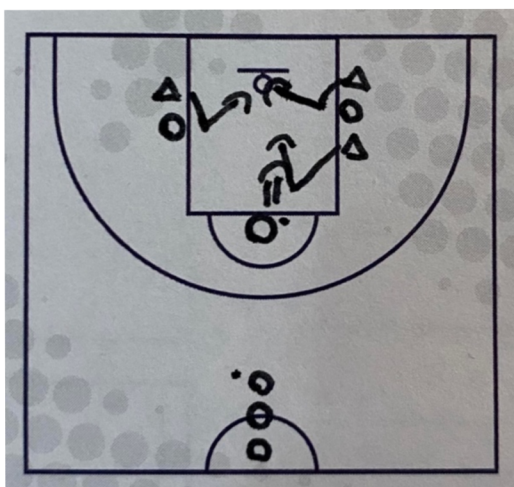
Přestávka na vodu – 1 minuta

- 5) Cvičení 1 na 1 s doskokem: Dvojice se postaví pod šestku čelem ke koši ramenem k sobě a přetlačují se. Trenér ze šestky vystřelí, hráči bojují o doskok. Ten hráč, který doskočí míč, hraje jedna na jedna na druhou stranu. Hraje se na jednu střelu. – 10 minut



Obrázek 27. Cvičení 1 na 1 s doskokem

- 6) Cvičení 3 na 3 po šestkách: Hráči se postaví jako při šestkách podle útočníků a obránců kolem bedny. Jeden hráč střílí šestku. Po vystřelení jdou všichni na doskok. Úkolem obránců je odstavit útočníky a sebrat míč. Pokud se to povede, hrají 3 na 3 na druhou stranu. Pokud po šestkách doskočí míč útočník, tak hraje na tento koš a poté je to stejné. – 10 minut



Obrázek 28. Cvičení 3 na 3 po šestkách

Přestávka na vodu – 1 minuta

- 7) Návčik útočných akcí na zápas: Parohy, hlava, single, zadní aut, postranní aut, trojka a rotace. – 20 minut
- 8) Hraní 5 na 5: Hraní basketbalu pět na pět. – 10 minut
- 9) Individuální protažení – 7 minut

## 5 DISKUSE

Sestavení tréninkových jednotek ve sportu zpracovává mnoho autorů, ale co se týče basketbalových jednotek, existuje velmi málo publikací, které se na toto téma zaměřují. Basketbalové tréninkové jednotky mají dost podobné rozdělení jako fotbalové nebo volejbalové. Ale přece jen jsou zde rozdíly, které jsou viditelné pro ty, kteří se daným sportem zabývají. Trenér basketbalu by měl ovládat a mít schopnost sestavování tréninkové jednotky, která bude účinná a bude splňovat stanovené cíle, které si určí. Je možné, že nějaké nové cvičení pro vaše kluky nebude účinné nebo jim nebude sedět, proto trenér musí též ovládat improvizaci s dostatečnou motivací. Podle trenéra může být sestavení dané tréninkové jednotky perfektní, ale různé okolnosti nebo též psychické rozpoložení hráčů může ovlivnit celý trénink.

Tréninkové jednotky byly vypracovány na základě získaných vědomostí ze školení a seminářů pro trenéry basketbalu, ale též z odborné literatury. Každý trenér má specifické rozplánování tréninkové jednotky, i jeho přístup se může lišit. Rozdílnost mezi tréninky, které jsou v týdnu před zápasy nebo v týdnu, kdy mají hráči volno, je malá, ale znatelná. Kondice se u basketbalu zlepšuje průběžně i při nacvičování herních systémů nebo akcí, ale v týdnu, kdy hráči mají volný víkend, by se kondice měla zapojovat do všech tréninkových jednotek. Na rozdíl od trénování herních systémů a akcí, které se převážně trénují v týdnu před víkendovými zápasy z důvodu osvěžení těchto akcí i následného přidání další varianty, kterou mohou hráči na hřišti využít. Trenér je tyto systémy a akce naučí, ale jak je využijí, je čistě na hráčích a převážně na rozehrávači, který celou útočnou hru řídí na palubovce – je to taková prodloužená ruka trenéra na hřišti.

Zaměřila jsem se na vypracování cvičení a pohybových her, které jsem se snažila i správně zařadit do odpovídajících částí tréninkové jednotky. Zařazení cvičení do správné části je pro basketbal velmi důležité z důvodu efektivity tréninku a zvyšování výkonnosti hráčů. Většina hráčů je schopna se plně soustředit 75 minut, přičemž bod jejich nejvyšší výkonnosti je kolem 60 minut, poté už začíná klesat kvůli únavě organismu. Tudíž je důležité vědět, kdy zařadit nové cvičení a kdy je lepší hráčům dát nějaké, které už znají. Všechny tyto faktory jsem se snažila zohlednit ve vypracování tréninkových jednotek, přičemž jsem využila své teoretické i praktické zkušenosti, které jsem získala od mnoha skvělých trenérů našich i zahraničních v době svých hráčských let i nynějších trenérských.

## ZÁVĚR

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření tréninkové jednotky v basketbale pro kluky U15 a U19 a ukázka, jak může vypadat. Hlavní je pochopit rozdíly mezi týdnem, kdy jsou o víkendu zápasy a kdy o víkendu zápasy nejsou.

Seznámili jsme se s rozvojem biologickým i motorickým, který je pro sport velmi důležitý a pro každého je specifický a rozdílný. Podle těchto informací byly sestaveny tréninkové jednotky na čtrnáct dní.

Z hlavního cíle bakalářské práce se vytvořily úkoly, které bylo nutné splnit postupně podle naplánování. Vytváření úkolů započalo prostudováním odborné literatury zahraniční i české z oblasti sportovní přípravy a basketbalové přípravy adolescentů. Po nabytí vědomostí jsem sestavila tréninkové jednotky, kde jsem využila vlastní zkušenosti, teoretické i praktické, a vědomosti získané ze školení a seminářů trenérů pro basketbal mládeže.

Přínosem této práce může být ukázka tréninkových jednotek pro začínající trenéry, kteří často neví, jak má tréninková jednotka basketbalu vypadat, ale i pro trenéry, kteří trénují několik let. Česká odborná literatura se jen lehce zabývá rozvojem basketbalových schopností a dovedností. Bohužel tento sport není tak upřednostňovaný jak fotbal nebo hokej. Pro většinu sportovců je velmi náročný z hlediska technické stránky. Basketbal je komplexní sport, který využívá všechny schopnosti. Dovednosti pro hráče basketbalu jsou nejdůležitější, protože bez basketbalových skills hráč nebude nikdy schopný obehřát hráče a pomoci svému týmu. Tyto tréninkové jednotky jsou pouze ukázky a cvičení též. Každé cvičení si může trenér upravit podle kategorie, kterou trénuje, nebo podle výkonnosti svých hráčů.

## REFERENČNÍ SEZNAM

- Akumovič, A. (2010). *Tréninky 13–14 ročných hráčov*. Praha: Česká basketbalová federace.
- Bažant, J., & Závoda, J. (2014). *Nebáli se své odvahy: Československý basketbal v přibězích a faktech*. Praha: Olympia.
- Česká basketbalová federace (2010). *Pravidla basketbalu*. Praha: Česká basketbalová federace.
- Česká basketbalová federace (2017). *Soutěžní řád basketbalu jako pravidla*. Praha: Česká basketbalová federace.
- Česká basketbalová federace (2020). *Pravidla basketbalu 2020*. Praha: Česká basketbalová federace.
- Dobrý, L., & Velenský, E. (1980). *Košková teorie a didaktika*. Praha: Statní pedagogické nakladatelství.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Rychtecký, A., Havlíčková, L., Perič, T., & Suchý, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
- Hájek, J. (2012). *Antropomotorika*. Praha: Karolinum.
- Hansen, D., & Kennelly, S. (2019). *Trénink výbušné síly: anatomie*. Brno: CPress.
- Hirtz, P. (1985). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. Berlin: Vol kund Wissen.
- Choutka, M., Brkalová, D., & Votík, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- Jansa, P. & kol. (2014). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Jebavý, R., Kovářová, L., & Horčic, J. (2019). *Kondiční příprava*. Praha: Mladá fronta.
- Kalus, J. (2017). *Jumper's guide – tréninková příručka zaměřená na zvýšení výskoku*. Brno: Jakub Gottvald.
- Krause, J., Mayer, D., & Mayer, J. (2008). *Basketball skills & drills*. Champaign: Human Kinetics.
- Kohoutek, M., Hendl, J., Velé, F., & Hirtz P. (2005). *Koordinální schopnosti dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Kolář, P. (2021). *Posilování stresem – cesta k odolnosti*. Praha: Universum.
- Křeček, J. (2007). *Jedinec: gen – prostředí – vývoj*. Praha: Academia.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada.

- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti a výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2007). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Ondřej & kol. (1987). *Rekreační sport I*. Praha: Olympia.
- Paye, B., & Paye, P. (2001). *Youth basketball drills – 110 basic to advanced drills*. Champaign: Human Kinetics.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Příhoda, V. (1963). *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: Statní pedagogické nakladatelství.
- Říčan, P. (2014). *Cesta životem: Vývojová psychologie*. 3. Praha: Portál.
- Smith, R. (1998). *Velká encyklopedie: Basketbal*. Praha: Václav Svojtka & Co.
- Štumbauer, J., Maleček, J., & Šimberová, D. (2013). *Odborná terminologie vybraných sportovních disciplín*. Brno: Masarykova Univerzita v Brně.
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry*. Praha: Grada.
- Thompson, J. (2017). *Trénink<sup>2</sup> – výchova k úspěchu ve sportu I v životě*. Praha: Mladá fronta.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie – dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Velenský M. (1999). *Basketbal*. Praha: Grada.
- Velenský, M. (2008). *Pojetí basketbalového učiva: pro děti a mládež*. Praha: Karolinum.
- Zimmermann, K., Schnabel G., & Blume D. (2002). *Koordinative Fähigkeiten – koordinative Kompetenz*. Kassel: Universität Kassel.
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže*. Praha: Grada.