

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**SOUBOR CVIČENÍ ZAMĚŘENÝ NA ROZVOJ HERNÍHO VÝKONU
PODLE KONCEPCE EASYBASKETBALU**

Bakalářská práce

Autor: Veronika Štursová

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělání / Společenské vědy se
zaměřením na vzdělání

Vedoucí práce: Mgr. Karel Hůlka, Ph.D.

Olomouc 2024

Bibliografická identifikace**Jméno autora:** Veronika Štursová**Název práce:** Soubor cvičení zaměřený na rozvoj herního výkonu podle koncepce easybasketbalu**Vedoucí práce:** Mgr. Karel Hůlka, Ph.D.**Pracoviště:** Katedra sportu**Rok obhajoby:** 2024**Abstrakt:**

Cílem práce bylo vytvoření souboru pro metodiku easybasketbalu obsahující i zásobník herních cvičení, průpravných cvičení a her zaměřené na rozehtání a rozvíjení basketbalových dovedností a schopností, týmového ducha a sebe rozvoji dětí. Teoretická část je zaměřená na basketbalové pojmy týkající se easybasketbalu, fyziologickou a psychologickou stránku dětí, motorické učení a správné sestavení tréninkové jednotky v basketbale. V praktické části práce je vytvořena obrázková nebo natočená videa různých herních cvičení i her v programu Fiba Europe Coach.

Klíčová slova: Basketball, Easybasketball, herní cvičení, motorické učení, mladší školní věk, fyziologie dětí, vývojová psychologie, sportovní trénink

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification**Author:** Veronika Štursová**Title:** A set of exercises aimed at developing game performance according to the concept of easybasketball**Supervisor:** Mgr. Karel Hůlka, Ph.D.**Department:** Department of Sport**Year:** 2024**Abstract:**

The aim of this work was to create a set of methodologies for easybasketball, including a collection of game exercises, preparatory exercise, and games focused on warming up and developing basketball skills and abilities, team spirit, and self-development in children. The theoretical part is focused on basketball concepts related to easybasketball, the physiological and psychological aspects of children, motor learning, and the correct structuring of basketball training session. The practical part of work includes illustrated or recorded videos of various game exercises and game in the program Fiba Europe Coach.

Keywords:

Basketball, Easybasketball, game practice, motor learning, younger school age, physiology of children, psychology, sport training

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci zpracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Karla Hůlky, Ph.D. a uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. června 2024

.....

Tímto bych chtěla poděkovat panu Mgr. Karlovi Hůlkovi, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, jeho cenné rady a veškerý čas, který mi poskytnul při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

Obsah	7
1 ÚVOD	9
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	10
2.1 Všeobecná charakteristika basketbalu.....	10
2.1.1 Vznik a historie basketbalu	10
2.1.2 Charakteristika easybasketbalu	11
2.1.3 Pravidla easybasketbalu.....	12
2.2 Fyziologická a psychologická stránka	13
2.2.1 Fyziologická stránka	13
2.2.2 Růstová období	13
2.2.3 Psychologická stránka	14
2.2.4 Školní věk	15
2.2.5 Vývoj myšlení	16
2.2.6 Paměť a učení	16
2.2.7 Emoční vývoj	17
2.2.8 Socializace.....	17
2.3 Motorické učení a předpoklady	18
2.3.1 Motorické učení	18
2.3.2 Motorické předpoklady	19
2.3.3 Pohybové schopnosti	22
2.3.4 Pohybové dovednosti	22
2.4 Sportovní trénink	23
2.4.1 Adaptační mechanismy.....	23
2.4.2 Etapy tréninkového procesu	24
2.4.3 Tréninková jednotka	25
2.4.4 Zpracování tréninkové jednotky	26
2.4.5 Čemu se vyvarovat.....	28
2.5 Metodicko-organizační formy v basketbale	29
3 CÍLE	31

3.1	Hlavní cíl	31
3.2	Dílčí cíle	31
4	METODIKA.....	32
4.1	Analýza odborné literatury.....	32
4.2	Grafická zpracování výsledků	32
4.2.1	Program Fiba Europe Coach.....	32
5	VÝSLEDKY A DISKUSE.....	34
5.1	Štafetové hry	34
5.2	Týmové hry.....	37
5.3	Jednotlivci.....	46
5.4	Honičky	50
5.5	Jeden proti jednomu	53
6	ZÁVĚR.....	59
7	SOUHRN	60
8	SUMMARY	61
9	REFERENČNÍ SEZNAM	62

1 ÚVOD

Basketbal můžeme charakterizovat jako kolektivní míčový sport, který se odehrává převážně v hale nebo tělocvičně. První člověk, díky kterému vznikl basketbal je považován americký doktor James Naismith, ten si upravil pravidla basketbalu podle svých potřeb, která předvedl svým studentům na univerzitě.

V České republice je basketbal velmi žádaný sport, za to můžeme poděkovat našim reprezentantům, kteří zastupují naši zemi na různých akcích jako je např.: Mistrovství Světa, Mistrovství Evropy nebo i Olympijské hry. V dnešní době je velká poptávka i po venkovních sportovních hřištích, které mohou využívat i samotná veřejnost, která si chce tento sport vyzkoušet.

Samotné téma bakalářské práce jsem si vybrala z toho důvodu, že je mi velmi blízké skrze to, že basketbal sama aktivně hraji už sedmnáctým rokem a před třemi lety jsem začala trénovat i děti. Tím mohu říci, že z vlastní zkušenosti vím, že na některé věci u zlepšování dětí se nebere ohled a mělo by se to změnit. Je důležité to dělat pro děti, aby je to bavilo a viděli v tom budoucnost, proto pro ně dělat i zábavné cvičení, u kterých si sami řeknou že je to v něčem posunulo. U dětí je velmi důležité s nimi neustále komunikovat, aby věděli, zda dělají věci správně, popřípadě je opravit a ukázat správné řešení.

V českých i zahraničních literaturách je názorně ukázáno mnoho cvičení a her, určené pro začínající basketbalisty, ale i pro starší kategorie na úvodní část tréninku, která je má rozehrát, ale i naladit na samotnou tréninkovou jednotku.

První část mé bakalářské práce je zaměřena na teoretické pojmy, které jsou spjaté s easy basketbalem a minibasketbalem, dále na fyziologickou a psychologickou stránku dětí a v neposlední řadě motorickému učení a jak správně sestavit tréninkovou jednotku v minibasketbale.

V druhé části bakalářské práce, která je praktickou částí, jsem se věnovala 30 průpravných her a cvičení, které slouží jako rozvoj basketbalových činností, ale i týmových a sebe rozvojových schopností, aby se děti naučili smyslu pro fair-play. Všechny cvičení a hry jsou podrobně popsány nebo natočeny na video a graficky zpracovaný obrázek.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Všeobecná charakteristika basketbalu

2.1.1 Vznik a historie basketbalu

Basketbal je kolektivní míčový sport, který se hraje jak v hale, tak může i venku. Basketbal vznikl díky americkému doktorovi původem z Kanady Jamesi Naismithovi, který jako učitel tělesné výchovy chtěl zpestřit zimní přípravu svých studentů. Díky němu se hra stala velmi oblíbenou a rozšířila se po celých spojených státech a později i do celého světa. Připojila se i jako sportovní disciplína na letních olympijských hrách. Popularita basketbalu vznikla nejen pomocí dynamičnosti a rychlému tempu, ale i díky jednoduchým pravidlům umožňující tuto hru hrát komukoliv, kdo má míč a koš. (Smith, 1998)

Naismith byl pověřen, aby vymyslel pro své studenty novou aktivní hru, při které se zapojí všichni a donutí je se nepřetržitě pohybovat po tělocvičně. Naismith se snažil vymyslet hru, kde nebude hlavní aspekt fyzická kondice a síla, ale hlavní byl důraz na hbitost a rychlost. (Ströher, 1991).

Nykodým (2006) uvádí, že v pravidlech basketbalu hrají proti sobě dva týmy, které mají maximální počet dvanácti hráčů. Na hřišti může být pouze 5 hráčů z každého z nich, tudíž zbylí hráči sedí na lavičce. Vítězným týmem utkaní je ten tým, který ve čtyřech částech hracího období vystřelí více bodů. Pokud je na konci utkání remíza, pokračuje se prodloužením, které se odehrává v 5 minutách. Pokud i po tomto časovém intervalu bude prodloužení, hraje se dále. Vždy musí jeden z týmu vyhrát.

V současné době je basketbal znám svou celosvětovou přítomností. Organizované ligy, jako je NBA (National Basketball Association) v USA, nebo Euroliga v Evropě, přitahují pozornost milionů fanoušků a umožňují hráčům prezentovat své dovednosti na nejvyšší úrovni. Tito profesionální hráči se stávají ikonami a inspirací pro mladé nadějně talenty po celém světě. (Smith, 1998)

Smith (1998) uvádí, že historie NBA skrývá mnoho zajímavých prvků, ale nikdo s jistotou neví, kdo byl první v historii, který zasáhl koš. Je však známo, že to bylo v roce 1891, kdy Dr. James Naismith vytvořil hru jako prostředek zábavy a cvičení svých studentů. První koše byly zavěšeny na zábradlí balkonu tělocvičny ve výšce 3,05 metru, což se dodnes dodržuje jako standardní výška koše. Od té doby se hra rychle rozšířila a získala popularitu po celém světě.

Profesionální basketbalová liga vznikla až v roce 1898 díky obrovskému zájmu fanoušků o tuto vzrušující novou sportovní disciplínu. První profesionální liga měla své kořeny ve Filadelfii a od roku 1903 se rozrostla do dalších měst a klubů, což dalo vzniknout rozmanitému a konkurenčnímu prostředí. (Katz, 2022)

Na počátku 20. století měla basketbalová utkání větší podobu fotbalu než basketbalu, který známe dnes. Jednou z klíčových prvků vzniku basketbalu byla klec, která ohraničovala hřiště. Tato klec měla několik funkcí, a to udržení míče na hřišti a následnému úniku mimo hrací plochu, ale zároveň sloužila i jako ochrana hráčů před různými výlevy emocí od fanoušků. (Smith, 1998)

Přestože díky kleci byla hra rychlejší a udržovala disciplínu na hřišti, měla i své tmavé chvíle. Častým problémem byla možnost zranění hráčů, kteří vráželi do drátů klece, a proto vedla k častým úrazům. Tato nevýhoda nakonec vedla k úpravě pravidel basketbalu a následnému odstranění klece, čímž. Se basketbal přiblížil k podobě, kterou známe dnes. (Smith, 1998)

V České republice má basketbal dlouhou historii, která sahá až do první poloviny 20. století. Kluby jako Sparta Praha nebo Nymburk se staly synonymy úspěchu a kvality v tuzemských soutěžích. Zároveň se však basketbal v posledních letech dostává i mezi širší veřejnost. Venkovní hřiště se stávají centry společenského života, kde se setkávají lidé různého věku a zájmů, aby si užili hru a pohyb. (Wilson-McDonald, 2023; Fanta et. al., 2022)

Streetball je neformální varianta basketbalu hraná na venkovních hřištích, získává na popularitě. Tato forma hry přináší nejen sportovní zážitek, ale také sociální interakci a příležitost sdílet vášně pro basketbal s ostatními. (Klius, et.al., 2022; Wallace, 2020)

Olympijské hry představují vrcholný okamžik pro basketbalisty z celého světa. Zápasy na olympijském turnaji jsou vyvrcholením jejich kariéry a nabízejí nezapomenutelné zážitky pro hráče i fanoušky. Titul olympijského vítěze je snem mnoha hráčů a týmů a symbolizuje nejvyšší možnou úroveň úspěchu v tomto sportu. (Smith, 1998)

2.1.2 Charakteristika easybasketbalu

Easybasketbal vzniká jako nový projekt a reakce na složitou situaci easybasketbalu je zjednodušená forma basketbalu a je odpovědí na zaznamenané problematické situace v minibasketbale a ve školách. (Osokina, 2022)

Minibasketbal se dostal do škol mezi prvními, ale nepodařilo se mu prosadit kvůli danému množství pravidel a složitosti řízení zápasů. (Sun et.al., 2022; Cai et.al., 2020)

Minibasketbal pro věkovou kategorii 5 až 6 let s důrazem na rozvoj dovedností se trenérům velmi těžko prosazoval. Odpovědí bylo že děti jsou velmi malé na to, aby zvládli základní dovednosti. Minibasketbal s důrazem na rozvoj dovedností nebere v úvahu motoriku dnešních dětí, kterým se tyto dovednosti neustále zhoršují. (Candra a Zulraflí, 2023; Thomas et.al, 2023)

Trenér si musí být vědom, že je to alarmující a musí být připraven být zodpovědný za jejich zlepšování. Řešením může být právě easybasketbal, který je spojený s minibasketbalem. Vychází z nových možností a pravidla se přizpůsobují motorickým schopnostem dětí. Základní pohybové dovednosti jsou tedy vnímány jako prostředek k výuce koordinačních schopností easybasketbal je vhodný pro menší děti do škol, ale i přípravek. (Cremonini., 2022)

2.1.3 Pravidla easybasketbalu

Volnější pravidla, která lze přizpůsobit situaci, nejsou diskriminační. Nedělají rozdíl mezi schopným a méně schopným, ale tvarují se podle období, v kterém se děti momentálně nachází a jaké schopnosti projevují. To kdy se začne přecházet z easybasketbalu na minibasketbal záleží podle schopnosti dětí. (Cremonini et.al., 2022)

Úprava pravidel dovoluje další přizpůsobení a změny děti tak dostanou příležitost pro růst a rozvoj koordinačních schopností. Zavedení pravidel nediktuje žádné závazné nařízení vše je ponecháno na profesionalitě trenéra. Když se děti jako skupina zlepší, může se přidat nové pravidlo, které bude restriktivnější úpravou pravidla předchozího. (Cremonini et.al., 2022)

Cvičení trenéra jsou stimulační a respektují tempo růstu každého dítěte. Pravidla easy basketbalu zahrnují povolené driblování oběma rukama, povolené jsou kroky s míčem, při faulu získává tým faulovaného hráče 1 bod. Úspěšná střelba znamená pro tým 3 body a 1 bod je uznán za střelu, která se dotkne obroučky, když nepadne úspěšný koš. Je-li potřeba, je za 1 bod uznán i dotyk sítě. Pravidla si učitelé a trenéři mohou upravit podle potřeby. (Cremonini et.al., 2022)

Když se děti zlepší v driblování, zavede se pravidlo zakazující driblování oběma rukama. Následně zavedení pravidla o nedovoleném dvojitým driblování a také pravidlo o krocích. Když se děti zlepší v technice střelby na koš, zavede se pravidlo střeleného koše. To znamená 2 body a 1 bod za dotyk obroučky se ruší. Děti tímto přirozeně přejdou z easybasketbalu na minibasketbal. Pořád platí pravidlo faulu, pokud děti nepředvedou, že mají vlastní tělo pod kontrolou. (Cremonini et.al., 2022)

Podle Cremonini (2021) se hraje se žlutým basketbalovým míčem velikosti 4. Velikost basketbalového koše je 2,60 m a hřiště je zmenšené. Je povolený driblink obouřuč a přerušovaný driblink, dva kroky bez driblinku a povolené je i odebrání míče soupeři. Zakázané jsou však více než dva kroky s míčem a odebrání míče soupeři s dotykem (ruka, paže apod.)

2.2 Fyziologická a psychologická stránka

2.2.1 Fyziologická stránka

Změny, kterými si tělo člověka prochází od narození až po dospělost, jsou dle Vargové a Joukala (2015) jak kvantitativní, tak kvalitativní povahy. Tyto proměny nejsou omezeny pouze na fyzický růst, ale zahrnují také vývoj jednotlivých orgánů a jejich funkcí. Růst je výsledkem kombinace genetických faktorů zděděných od rodičů a vnějších podnětů a podmínek, které tělo postihují.

Důležité je si uvědomit, že dítě není pouhým zmenšeným obrazem dospělého člověka, má své vlastní charakteristické proporce a tvary, které se mohou měnit a vyvíjet se v průběhu času. Vývoj jednotlivých orgánů je úzce spojen se změnami jejich funkcí, což přispívá k celkovému rozvoji jedince. (Vargové a Joukala, 2015)

Růstové tempo je individuální a variabilní. V raném dětství jsou chlapci obvykle fyzicky větší než u dívky, avšak během školního věku dochází k vyrovnání tělesných proporcí. Tento jev je způsoben tím, že předpubertální a pubertální období nastává u dívek o dva roky dříve než u chlapců. U dívek je celkový tělesný růst zpravidla dokončen mezi šestnáctým a osmnáctým rokem života, zatímco u chlapců tento proces trvá až do dvacátého roku života. (Jesus Soura Lima, 2021; Castro, 2021)

2.2.2 Růstová období

V této části se zaměříme na dvě fáze růstového období, které jsou pro nás v kontextu naší práce zvláště důležité a zajímavé.

První fáze, známá jako období první vytáhlosti, se vyskytuje mezi pátým až sedmým rokem života. Během této důležité etapy dochází k prodloužení těla, kdy děti postupně ztrácejí své typicky dětské tvary a začínají se více podobat dospělým. Jejich hlava a trup rostou pomaleji

než končetiny, což vede k prodloužení krku a postupnému zmenšování podkožního tuku. Tento proces také přináší náznaky svalového reliéfu, který se stává stále patrnějším. (Vargové a Joukala, 2015)

Dolní končetiny rostou rychleji než horní, což vede k postupnému prodloužení těla. Během této fáze začínají chlapci a dívky projevovat první známky rozdílů v tělesné stavbě. Chlapci mají tendenci mít kratší nohy a štíhlejší boky, zatímco dívky mají delší nohy a objemnější boky, což je první náznak následujícího sexuálního dimorfismu. (Kruglikova, 2022)

Druhá fáze, označovaná jako období druhé plnosti, se vyskytuje mezi osmým až desátým rokem života. V tomto období se celkový růst těla do výšky zpomaluje, ale pozornost se přesouvá k rozvoji šířkových rozměrů a nárůstu tělesné hmotnosti. Děti začínají nabývat plnějších tvarů, což je důsledek zvětšování šířky těla a přibírání na váze. (Kruglikova, 2022)

Hlava roste pomaleji, ale obličej začíná nabývat více dospělého charakteru, přesto si však zachovává svou dětskou podstatu. Krk se stává delším a svalový reliéf se postupně prohlubuje. (Vargové a Joukala, 2015)

Růst horních i dolních končetin je v této fázi rovnoměrný, přičemž dolní končetiny jsou obvykle o 1,2krát delší než horní. U chlapců je pozorovatelný výraznější svalový reliéf než u dívek, což je spojeno s přirozenými rozdíly v tělesné konstrukci obou pohlaví. U dívek jsou tvary spíše oblejší. (Syutkina et.al., 2022; Smith et.al., 2021)

2.2.3 Psychologická stránka

Vágnerová a Lisá (2021) definují vývojovou psychologii jako disciplínu, která se zaměřuje na studium vzájemných souvislostí a pravidel vývojových změn v jednotlivých oblastech lidské psychiky a osobnosti. Psychický vývoj je chápán jako proces, během kterého dochází k vzniku, rozvoji a pravidelným změnám psychických procesů a vlastností, včetně jejich integrace. Tento proces zahrnuje jak kvantitativní, tak kvalitativní změny, což znamená, že dochází jak k nárůstu, tak i úbytku různých funkcí. Tyto změny mohou probíhat jak plynule, tak i formou vývojových skoků, kdy se daná psychická vlastnost nebo schopnost dramaticky mění během relativně krátkého časového období.

Vývoj zahrnující i jiné dílčí oblasti psychiky rozvíjející se v interakci:

- **Biosociální vývoj** – zahrnuje tělesný vývoj a veškeré proměny, které jsou s ním spojené

- **Vývoj kognitivních funkcí** – zahrnuje psychické procesy, které se podílejí na poznávání a uchování získaných poznatků. Vývojová psychologie se zaměřuje především na proměnu způsobu zpracování informací a způsobu uvažování
- **Vývoj motivačně emoční složky** – zahrnuje proměnu emočního prožívání, emoční regulace a významu jednotlivých potřeb
- **Psychosociální vývoj** – zahrnuje proměny osobnostních a sociálních charakteristik, rolí, mezilidských vztahů či převažujících způsobů chování

Samotný vývoj závisí na interakci mezi vrozenými dispozicemi a vlivy prostředí. Faktory ovlivňující psychický vývoj se nemusí vždy shodovat, jejich rozvoj je ovlivněn individuálními variabilními dispozicemi. Způsob, jakým jsou tyto podněty zpracovávány, je částečně determinován jak genetickými, tak i faktory vnějšího prostředí. (Jack, 2022)

2.2.4 Školní věk

Nástup do školy je důležitým sociálním mezníkem, dítě získává novou roli a stává se školákem. Dítě projde rituálem zápisu a prvního slavnostního dne ve škole, ten jednoznačně potvrzuje sociální proměny a počátek nové životní fáze. Školní věk lze chápat jako období oficiálního vstupu do společnosti, kterou v dětství představuje právě škola. (Vágnerová a Lisá, 2021)

Erikson (1963) označil tuto fázi života jako fázi pílě a snaživosti, jejímž cílem je uspět a prosadit se se svým výkonem. Školní věk lze chápat i jako fázi vytvoření horizontální společnosti, to znamená že, je to zařazení do vrstevnické skupiny, která má svou vlastní hierarchii a řídí se vlastními pravidly.

Existují tři dílčí fáze školního věku:

1. **Raný školní věk:** ten trvá přibližně od šestého do devátého roku života. Je charakterizován změnou sociálního postavení, která stimuluje další vývoj dětské osobnosti i různých schopností a dovedností.
2. **Středně školní věk:** trvá od desátého do jedenáct až dvanáctého roku života, tedy do doby, než dítě přejde na druhý stupeň. Dítě si vytváří určitou pozici ve škole i ve vrstevnické skupině. Podle Eriksona (1963) můžeme tuto fázi nazývat fází citové vyrovnanosti.
3. **Starší školní věk:** trvá do ukončení povinné školní docházky, tedy do patnáctého roku života. V této fázi života již dochází k přechodu do pubescence, což je první fáze

dospívání, která se projevuje i na psychické úrovni změnou prožívání a uvažování a postupným odpoutáváním se od rodiny.

2.2.5 Vývoj myšlení

Vývoj u mladších školáků se projevuje používáním takové strategie uvažování, která se řídí základními zákony logiky a respektuje vlastnosti poznávané reality. Děti přicházejí do školy zpravidla mezi šestým a sedmým rokem života, v době, kdy dochází ke kvalitativní proměně jejich uvažování. Piaget (1966) nazval toto období, trvající do jedenáctého až dvanáctého roku života, fází konkrétních logických operací.

2.2.6 Paměť a učení

Podle Sieglera et. al. (2003) se ve školním věku mezi 6-12 lety života paměťová funkce intenzivně rozvíjí. Vývoj dětské paměti se projevuje zvýšením její kapacity, rychlosti zpracovávání informací, osvojováním paměťových strategií a jejich efektivnějším využíváním, a také rozvojem metapaměti.

Kapacita paměti v průběhu mladšího a středního školního věku plynule narůstá. Kapacita krátkodobé paměti lze měřit počtem zapamatovaných čísel, která v průběhu školního věku plynule narůstají. To lze vidět na příkladu, kdy šestileté děti si v průměru pamatují 4 čísla, sedmileté děti si pamatují 5 čísel a desetileté děti 6 čísel. Děti si pamatují více, když mohou využít logických souvislostí. Určitou roli hraje i motivace. Jednotkou může být písmeno, slabika, slovo, ale i celé sdělení nebo spíše jeho obsah. U dětí ve věku 9-10 let jsou významné rozdíly v epizodické paměti, které mohou souviset s počátkem puberty (Brehmer et. al., 2016).

Paměťová strategie je způsob, který slouží k lepšímu zapamatování a uchování informací. Zrání je důležité pro dosažení připravenosti k jejich rozvoji, ale spontánně by se rozvinuly jen velmi málo, významnou roli má i učení příslušným postupům. Zvládnutí paměťových strategií závisí také na způsobu uvažování, které ovlivňuje jak pochopení jejich podstaty, tak volbu vhodné varianty. Základní paměťovou strategií můžeme brát třeba opakování. To začínají používat děti ve věku 6-7 let na počátku školní docházky, ale obvykle jen tehdy, když je někdo naučí, že takový postup vede k žádoucímu cíli. (Abolghasem et.al., 2023)

2.2.7 Emoční vývoj

Ve školním věku se mění emoční prožívání i jeho ovládnání, narůstá emoční stabilita a odolnost vůči zátěži. Erikson (1963) označil školní věk jako fázi citové vyrovnanosti. Mladší děti bývají často optimističtí a občas mají i tendenci veškeré dění chápat pozitivním způsobem. Jejich emoční ladění bývá velmi vyrovnané, a pokud dojde k nějakému výkyvu, mívá obvykle jasnou příčinu. Ve škole se rozvíjí emoční inteligence, a to tak, jak je schopnost vyznat se v emocích schopnost je v případě potřeby regulovat. Orientace v emočních prožitcích usnadňuje také rozvoj metakognice, školáci si je umějí lépe vysvětlit, i když je často předvádějí v souladu se svým přáním či očekáváním.

2.2.8 Socializace

Ze socializačního hlediska je v této vývojové fázi nejdůležitější nástup do školy. Představuje další odklon od výlučného vlivu rodiny a podřízení institucí reprezentující hodnoty a normy, které jsou nejbližší kultuře střední a vyšší vrstvy společnosti. Škola rozvíjí děti způsobem, který nemusí být zcela shodný se směřováním rodiny. Samotný nástup do školy přináší změnu způsobu života a mnoho nových požadavků, jejichž zvládnutí sociální zkušenosti získané v předškolním věku, označované jako školní připravenost. (Vágnerová a Lisá, 2021)

Školní věk je další fází přípravy na život ve společnosti, která může být ze sociálního hlediska rozhodující. Ve škole se dítě připravuje na svou pozdější profesní roli a již v této době průběžně potvrzuje své předpoklady pro její získání. Pod vlivem školy se rozvíjejí vlastnosti a kompetence, které mohou být v tomto směru užitečné. (Zukorlic a Nikolic, 2022)

Ve školním věku jsou pro rozvoj dětské osobnosti důležité tři oblasti a ty jsou:

- **Rodina** – ta představuje bazální sociální a emoční zázemí, zároveň ovlivňuje uplatnění dítěte i mimo rodinu.
- **Škola** – umožňuje rozvoj sociálně požadovaných a ceněných kompetencí i způsobu chování.
- **Vrstevnícká skupina** – umožňuje rozvoj jiných vlastností a dovedností než soužití s dospělými. Rozvíjejí se zde symetrické vztahy, vrstevníci představují dostupný model chování dítěte.

2.3 Motorické učení a předpoklady

2.3.1 Motorické učení

Motorické chování je věnovaný obor pro pochopení toho, jak se lidé ovládají, co se týče chování na veřejnosti a dokážou se učit o pohybu dovedností. Samotný termín je často používán k označení oboru nebo různých činností, které zahrnují pohyb. (Fairbrother, 2010)

Motorické učení představuje jak v teorii, tak v praxi náročný a složitý proces. Je to komplexní a dynamický proces, který zahrnuje několik klíčových aspektů, a to jsou fyzické i psychické aspekty. Efektivní motorické učení vyjadřuje nejen opakování a praxi, ale také kvalitní zpětnou vazbu, motivaci a podporu prostředí. Jeho cílem je zlepšit schopnost jedince provádět pohybové úkoly přesně, efektivně a automaticky. Motorické učení v podmínkách realizace a rozvoje basketbalového výkonu jako záměrný proces, v němž si hráči osvojují především specifické činnosti a zlepšují se v nich. (Velenský, 2008)

Motorické učení má dané určité fáze samotného učení. (Hošek a Rychtecký, 1975)

První fází motorického učení můžeme brát fázi kognitivní. Ta má hlavním cílem učení nového pohybu, kde jedinec rozumí základním krokům a snaží se je aplikovat a pochopit, jak správně pohyb provést. V této fázi se jedinec intenzivně soustředí na každý aspekt pohybu. Dochází zde k velmi časté chybovosti a pohyby jsou často nekoordinované, proto je zde velmi důležité dát jedinci zpětnou vazbu, aby jedinec věděl, jestli jej dělá správně či ne. (Hošek a Rychtecký, 1975)

Druhou fází motorického učení je fáze asociační. V té dochází k zdokonalování dovedností. Jedinec začíná lépe chápat, jak provádět pohyby efektivněji a s lepší přesností, postupně se snižuje množství chyb, pohyby se stávají plynulejšími a koordinovanějšími. Samotné pohyby začínají být automatické, což umožňuje jedinci soustředit se na složitější aspekty úkolu. (Hošek a Rychtecký, 1975)

Třetí a poslední fází je autonomní fáze, kdy se pohyby stávají automatickými a jedinec je schopen je provádět bez výrazného úsilí nebo přemýšlení. Tento stav je výsledkem mnoho opakování a dlouhodobé a intenzivní praxe. Výkon je konzistentní a jedinec je schopen provádět pohyby i v různých podmínkách a pod tlakem. Jedinec je schopen aplikovat naučené dovednosti v různých situacích a kombinovat je s dalšími pohyby. (Hošek a Rychtecký, 1975)

Samotné motorické učení obsahuje i mechanismy, jako je zpětná vazba, která může být vnější nebo vnitřní. Vnější zpětná vazba jsou informace poskytnuté trenérem, učitelem nebo prostřednictvím video analýzy. Pomáhá jedinci identifikovat chyby a správné postupy. Naopak vnitřní zpětná vazba je vnímání vlastního těla a pocitů během pohybu. Umožňuje jedinci provádět úpravy na základě vlastních zkušeností. (Herrebroden, 2022)

Další mechanismus motorického učení je opakování a praxe. Opakování je klíčový faktor pro zlepšení a automatizaci dovednosti. Čím více jedinec cvičí, tím lépe se pohybová dovednost ukotví v motorické paměti. Naopak praxe je trénink v různých podmínkách a situacích, aby se jedinec naučil přizpůsobovat a aplikovat dovednosti v různých kontextech. (Herrebroden, 2022)

Poslední mechanismus motorického učení je motivace a psychologické faktory. Do motivace můžeme zařadit vnitřní nebo vnější podněty, které podporují jedince v pokračování praxe. Motivace může být ovlivněna cíli, úspěchy, podporou okolí a vlastní zájem o zlepšení. Pozitivní postoj je sebedůvěra a pozitivní myšlení mohou významně ovlivnit efektivitu učení a ochotu čelit výzvám. (Herrebroden, 2022)

Předposlední, o čem budeme mluvit v motorickém učení jsou neurofyziologické aspekty. První budeme mluvit o neuroplasticitě, kdy je schopnost mozku měnit a přizpůsobovat své struktury a funkce a v reakci na učení a zkušenosti. Motorické učení podporuje vytváření nových neuronových spojení a posilování existujících drah. Druhá je motorická paměť, to je dlouhodobé uchování naučených pohybových vzorců. Opakované provádění pohybů vede k jejich uložení. V motorické paměti, což usnadňuje jejich budoucí vyvolání a provedení. (Herrebroden, 2022)

Poslední je vliv prostředí, kdy tréninkové podmínky, jsou kvalita a rozmanitost tréninkového prostředí mohou ovlivnit rychlost a efektivitu motorického učení. Ideální je, když trénink zahrnuje realistické a proměnlivé podmínky, které připravují jedince na reálné situaci. Sociální a emoční podpora je velmi důležitá, protože podpora od trenérů, rodiny a spoluhráčů může zvýšit motivaci a sebedůvěru, což přispívá k lepšímu výkonu a učení. (Herrebroden, 2022)

2.3.2 Motorické předpoklady

Motorické předpoklady jsou klíčové faktory, které ovlivňují schopnost jedince učit se a provádět motorické dovednosti. Tyto předpoklady zahrnují fyzické, fyziologické, psychologické aspekty a vhodné prostředí, které společně určují, jak efektivně se jedinec může pohybovat a reagovat na různé motorické úkoly. Zde je podrobnější rozbor jednotlivých motorických předpokladů: První skupina jsou fyzické předpoklady, kde se bavíme o síle, vytrvalosti, rychlosti, flexibilitě. (Manuylov, 2022)

1. **Síla** – překonání odporu vnějších i vnitřních sil. Máme dva typy síly – Statická (nemění se délka svalu) a dynamická (mění se délka svalu)
 - **Svalová síla:** schopnost svalů vyvinout maximální sílu proti odporu při jednom kontrakčním cyklu. Je důležitá pro provedení různých fyzických úkolů.
 - **Výbušná síla – explozivní síla:** schopnost svalů vyvinout maximální sílu v co nejkratším čase. Je klíčová pro provedení rychlých a intenzivních pohybů (skákání, sprint, házení)
2. **Vytrvalost** – organismus vykonává fyzickou aktivitu po delší dobu bez výrazného poklesu výkonu. Závisí na efektivitě kardiovaskulárního svalového systému, který společně zajišťuje dostatečný přísun kyslíku a živin do svalů, které pracují a odstraňuje metabolické odpadní látky.
 - **Aerobní vytrvalost:** probíhá za přístupu kyslíku, aktivita trvá déle než 3 minuty (dlouhodobá aktivita), intenzita zátěže je nízká nebo střední (chůze, běh, plavání, jízda na kole). Aerobní práh je intenzita cvičení, kdy se v krvi začíná zvyšovat podíl laktátu. Dělí se podle počtu zapojených svalů, typu svalové kontrakce a doby trvání pohybové aktivity.
 - **Anaerobní vytrvalost:** provádění činnosti v co nejvyšší intenzitě ve stanoveném čase, krátkodobá aktivita (skoky, sprinty, hody, vrhy). Dělí se podle počtu zapojených svalů, typu svalové kontrakce a doby trvání pohybové aktivity
3. **Rychlost** – provést pohyb v co nejkratším čase
 - **Rychlost pohybu:** rychlost celého těla lokomoce
 - **Akční rychlost:** acyklická (kopy, švihy, údery), cyklická (tleskání)
4. **Flexibilita** = pohyblivost – vykonání pohybu nebo zaujímání polohy v náležitém rozsahu. Týká se rozsahu pohybu v určitém kloubu nebo kloubnímu spojení – kloubní flexibilita. Faktory, které mohou flexibilitu ovlivňovat jsou věk, pohlaví, teplota, únava, denní doba.
 - **Obecná:** běžné pohybové činnosti, pohyblivost v kyčli
 - **Speciální:** specifické pohybové činnosti (plavci)
 - **Dynamická:** dosažení různých poloh – švihy, hmyty, cvičení na koni
 - **Statická:** výdrž v různých polohách – holubička
 - **Pasivní:** využití vnější síly
 - **Aktivní:** využití vlastní síly

Další předpoklady jsou fyziologické, tam existují 3 aspekty, koordinace, rovnováha

a propriocepce. Koordinace je schopnost efektivně a plynule kombinovat různé pohyby, koordinace zahrnuje správné načasování a synchronizaci svalových akcí, což je klíčové pro provádění složitých pohybových úkolů, jako je hra na hudební nástroj nebo sportovní dovednosti. (Měkota a Novosad, 2005).

Rovnováha má schopnost udržet tělo v klidu nebo v pohybu bez pádu. Rovnováha je kritická pro mnoho aktivit, od základních pohybů, jako je chůze, až po složitější činnosti, jako je balancování na úzkých površích. (Měkota a Novosad, 2005).

Propriocepce má schopnost vnímat polohu a pohyby těla a jeho částí v prostoru. Propriocepce umožňuje jedinci vykonávat pohyby bez vizuální kontroly a je klíčová pro plynulé a koordinované pohyby. (Měkota a Novosad, 2005).

U psychologických předpokladů se bavíme o motivaci, která je vnější nebo vnitřní, ty vedou jedince k vykonávání a zlepšování motorických dovedností. Vysoká úroveň motivace může urychlit proces učení a zvýšit úsilí vynaložené na trénink. Dále pak sebedůvěra, která je vědomí vlastních schopností úspěšně provést motorický úkol. Sebedůvěra ovlivňuje ochotu jedince zkusit nové a náročné úkoly a překonávat obtíže. Poslední je pozornost, která uschopňuje soustředit se na specifické podněty a ignorovat rušivé vlivy. Dobrá úroveň pozornosti je nezbytná pro přesné a koordinované provádění motorických úkolů. (Chua et.al., 2021; Sun, 2013)

U vývojového aspektu je důležité se dívat na dva faktory věk a genetika. U věku se motorické schopnosti mění současně s věkem. U dětí se motorické dovednosti rychle vyvíjejí, zatímco u starších dospělých může dojít k jejich poklesu. Trénink může pomoci zpomalit tento pokles a udržet motorické dovednosti na vysoké úrovni. U genetiky se může ovlivnit základní motorická schopnost, jako je síla, rychlost a koordinace. Někteří jedinci mohou mít přirozené predispozice pro určité motorické dovednosti. (Balasundaram a Avulakunta, 2021)

Poslední, o čem se zmíníme jsou tréninkové a environmentální faktory. Tam je důležité se dívat na kvalitu a rozmanitost tréninku a podmínky samotného prostředí. Různorodý a kvalitní trénink, který zahrnuje různé pohybové aktivity, může zlepšit motorické předpoklady. Specifické tréninkové programy mohou být navrženy tak, aby rozvíjely určité schopnosti, jako je flexibilita nebo síla. Prostředí, ve kterém jedinec trénuje, může mít vliv na motorické učení. Například trénink na nerovném povrchu může zlepšit rovnováhu a koordinaci více než trénink na rovné ploše. (Bucher Sandbakk et.al., 2023)

2.3.3 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou vrozené nebo získané předpoklady, které umožňují jedinci vykonávat pohybovou činnost. Zahrnuje fyzické, fyziologické a psychologické faktory, které společně určují, jak efektivně a účinně se jedinec může pohybovat. Dělíme ji na kondiční – kondiční procesy (silové, rychlostní a vytrvalostní schopnosti) a koordinační – řízení pohybové činnosti (rytmická schopnost)

Pohybové schopnosti jsou relativně samostatné soubory vnitřních funkčních předpokladů člověka pro pohybovou činnost. (Čelikovský et.al., 1979)

1. **Silová schopnost** – schopnost překonávat nebo udržovat vnější odpor
2. **Rychlostní schopnost** – schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost co nejrychleji, je ovlivněna dědičností a tréninkem
3. **Vytrvalostní schopnost** – Schopnost provádět činnost, aby nepoklesla intenzita

2.3.4 Pohybové dovednosti

Pohybové dovednosti jsou specifické pohybové aktivity, které se vykonávají koordinovaně, efektivně a s potřebnou přesností. Tyto dovednosti jsou získané a učíme se zdokonalovat v průběhu života a zahrnují různou škálu činností od úplných začátků pohybu (chůze) po složité pohyby (tanec). (Měkota a Cuberek, 2007)

Motorickým učením a opakováním získaná pohotovost k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku. (Měkota a Cuberek, 2007)

Dělíme je na 3 kategorie, podle kterých se rozděluje pohybová dovednost:

1. Podle zapojení svalových skupin

- **Hrubé:** za pomoci velkých svalových skupin, v celém těle
- **Jemné:** za pomoci malých svalových skupin, zde se používají malé motorické dovednosti, provedení musí být přesné (pohyb s míčem, střelba, vyšívání)

2. Podle času

- **Diskrétní (jednočasové):** zde je jasný začátek i konec, většinou jsou krátkodobé (smeč, golfový úder)
- **Sériové (kombinované):** představují řetěz na sebe navazujících dovedností (skok daleký, akrobatická sestava)

- **Kontinuální:** déle trvající, samotné cykly se opakují (běh, chůze, jízda na kole, plavání)

3. Podle prostředí

- **Uzavřené:** stabilní prostředí, bez vyrušujících elementů (sportovní gymnastika)
- **Otevřené:** působení rušivých elementů, změna místa nebo pohybu (sportovní hry, basketbal, fotbal)

2.4 Sportovní trénink

Sportovní trénink je proces, jehož cílem je dosáhnout individuálně maximální sportovní výkonnosti jedince ve vybraném sportovním odvětví na základě adaptace organismu. Lze ho chápat jako sportovní proces složité biologicko-sociální adaptace. Ve fyziologii se vysvětluje tento proces z hlediska cílevědomého vnějšího ovlivňování organismu formou tréninkového zatěžování. V tomto smyslu je sportovní trénink fyziologickým, tedy adaptačním procesem. (Havlíček et.al., 2004; Panasiuk et.al., 2022)

2.4.1 Adaptační mechanismy

Havlíček et.al. (2004) uvádí adaptaci jako obecný biologický proces, který zahrnuje soubor morfologických, biochemických, funkčních i psychologických změn organismu jako celku i v jednotlivých orgánech. Adaptace je přizpůsobení organismu změnám prostředí a liší se od reakce na jednorázový podnět především tím, že má pomalejší průběh a může být vyvolána pouze dlouhodobým, kontinuálním nebo přerušovaným podnětem. Jsou to biologicky výhodné změny organismů, které vedou k zachování homeostatické rovnováhy za různých vnějších podmínek. Při regulaci těchto adaptačních procesů se vedle centrální nervové soustavy (CNS) uplatňuje také hormonální vliv. V regulaci se uplatňuje tzv. princip zpětné vazby. Změny faktorů vnějšího prostředí pak působí jako adaptační činitelé neboli stresory. V současné době není ještě známo, zda pod vlivem působení různých stresorů dochází k nějaké univerzální adaptační reakci, nebo zda jsou adaptace na odlišné podněty podmíněny různými adaptačními mechanismy.

O individuální adaptaci lze říci, že probíhá v rámci genetického vybavení buňky, která využívá jen část genomu, přičemž adaptační proces ovlivňuje využití této genetické výbavy. Pro vývojové adaptace je charakteristické, že ovlivňují genomu zárodečných buněk změnou DNA typickými pro daný druh jako celek. Mohou zahrnout, jak poměrně

jednoduché chemické procesy, tak i změny v chování jednotlivců nebo dokonce celých společenstev. (Havlíček et.al., 2004)

Fyziologické adaptace umožňují organismu v rámci daných genetických předpokladů optimálně a do jisté míry specificky reagovat na podněty. U neadaptovaného jedince však zatížení velké intenzity může vést až k vyčerpání organismu. V tomto smyslu existují styčné body s teorií stresové reakce, která je charakterizována jako nespecifická odpověď organismu na jakýkoliv požadavek. Stres však nemusí mít vždy na organismus škodlivý dopad. Mezi fyziologickou adaptací a stresem nelze vést ostrou hranici. (Gupta et.al., 2023)

2.4.2 Etapy tréninkového procesu

Dlouhodobý tréninkový proces se prakticky týká vlastně v podstatě celého aktivního života sportovce. Hlavně u žákovského a dorosteneckého tréninku musíme brát zřetel na zvláštnosti růstu a vývoje jedince. Růst a vývoj jedince nesmí být narušen. Přetíží se rostoucí organismus, často potom vede k stagnování i růstu, mohou se objevit poruchy v některých funkcích a ztratí se i motivace pro sportování. Další faktor je pohlaví, kdy u dívek nesmí být intenzita zatěžování neúměrně vysoká, protože u zatěžování dochází k hyperfunkci nadledvinek a zvýšená produkce androgenů vede u dívek k poruchám menstruačního cyklu. (Havlíček et.al., 2004)

První etapou tréninkového procesu je trénink základní, ten zdůrazňuje širokou všestrannost, při které všestranný charakter zatížení vhodného objemu zvýší celkovou zdatnost organismu. Základní systém tréninku může být využíván i ke zvyšování tělesné zdatnosti normální populace mládeže. Velmi důležité při tréninku mládeže je dbát na to, že při zatížení není důležitý kalendářní věk, ale ten biologický. Samotné velké dávky vedou dříve než u dospělého organismu k akutní či chronické únavě. První etapa by neměla být kratší než 2-3 roky. V tomto směru dochází často k tomu, že se sportovní výsledky připisují vlivům sportovního tréninku, i když se na nich v největší míře podílejí změny růstu a vývoje. (Havlíček et.al., 2004)

V druhé etapě nastává přechod od všestrannosti ke zdůrazněné specializaci, že se zdokonalují ty pohybové schopnosti a dovednosti, které jsou bezprostředním obsahem daného výkonu, ty, co patří k faktorům jeho struktury. Zejména se zabývá o vytváření speciálně podmíněných reflexů dynamického pohybového stereotypu. V této etapě pokračujeme s rozvojem všestrannosti alespoň u některých obdobích ročního cyklu. Pokud jde o výkon, který je důsledkem předchozí zdůrazňované specializace, nelze

s výraznějším vzestupem výkonnosti v dalším období počítat. Po víceleté všestranné přípravě dosáhne se nárustem zatížení pásma vysokých výkonů poměrně brzo. (Havlíček et.al., 2004)

Ve třetí etapě dlouhodobého tréninku završuje vrcholový trénink. Cílem této etapy je dosažení vrcholové výkonnosti. Její začátek je ve většině sportů situován do věkového období 18 let. Tato etapa se týká jen vybraného počtu sportovců, kteří mají genetické předpoklady pro danou specializovanou činnost. I zde je však nutné nadále rozvíjet v přechodném období tréninku obecnou zdatnost jedince. Pokud v některých sportech dochází k přesunům činnosti do období růstu organismu musí nutně tréninkové dávky odpovídat stupni růstu a vývoje. Velkou pozornost je nutné věnovat procesům zotavení. Respektování tréninkových etap s nezbytnou mírou talentu patří k hlavním podmínkám vysoké sportovní výkonnosti. (Havlíček et.al., 2004)

2.4.3 Tréninková jednotka

Hůlka, Válek (2013) uvádí tréninkovou jednotku jako základní stavební jednotkou krátkodobého plánu. Každá tréninková jednotka musí mít svůj cíl k tomu, aby se potom přiřazují vhodná cvičení. Samotné cíle by měli být omezeny na jeden až dva hlavní, eventuelně k nim přiřadit jeden až dva souběžné cíle, ty by měli být co nejjasnější.

Samotné cíle tréninkové jednotky dělíme do čtyř kategorií (stejně jako školní učivo).

- **Nácvik** (učení se novým dovednostem) – jedinec si osvojuje techniky a taktiky herních činností jednotlivce a herní kombinace.
- **Zdokonalování** (opakování) – jednotlivec procvičuje věci, které už má zvládnuté pod tlakem protihráče nebo ve variabilních podmínkách, při vysoce intenzivních činnostech a při přípravných utkání.
- **Vystavování hráčů do podmínek jako v utkání** (prověření samotného učiva)
- **Specifická příprava před utkáním**

V minibasketbale (6–10 let) by měli dominovat první a druhá kategorie. U těchto kategorií není vhodné se na tréninku zabývat třetí a čtvrtou částí. (Hůlka a Válek, 2013)

Podle Havlíčka (2004) je tréninková jednotka hlavní organizační formou tréninku. V její struktuře se rozlišuje z fyziologického hlediska část úvodní (přípravná část), hlavní a závěrečnou. Úvodní část tvoří základ a to rozcvičení, což je příprava na pohyb. Tvoří protažení a je zakončena dynamickou částí (atletická abeceda). V hlavní části se rozvíjí

pohybová schopnost a osvojuje se sportovní dovednost. V závěrečné části zařadíme funkci sestupu funkční úrovně, vyžaduje cvičení nízké intenzity a následné protažení celého těla. (Matulaitis et.al., 2020)

2.4.4 Zpracování tréninkové jednotky

Děti rozumí stručně formulovaným pokynům. Milují nacvičovat nové dovednosti, chtějí se ukázat a vyžadují pozornost trenéra a chtějí pochválit. Převládá u nich imitační (názorná) ukázka, instrukční forma učení je zde ztrátou času. Dítě pochopí vztah mezi různými ději, jen tehdy, pokud si je dokáže představit, proto je pro ně velmi důležité jim dané cvičení názorně ukázat, co mají dělat. Během jednoty tréninku bychom se měli věnovat co nejvíce činností, a ze tří důvodů. Prvním je krátká pozornost a slabá koncentrace, dítě není schopno po pár opakování myslet na to, co má dělat. Druhým důvodem je držení zábavnosti tréninku, nikoho nebaví dělat celou tréninkovou jednotku jednu věc stále dokola. Poslední důvod je úroveň motorického učení. (Hůlka a Válek, 2018)

Basketbal je jedna z nejkrásnějších kolektivních sportů vůbec. Je to snad jediný sport hned vedle rychlosti, tvrdosti, bojovnosti, bystrosti postřehu a techniky ovládnutí míče, ještě krásnou a elegancí pohybu celého těla. Spousta lidí si myslí, že basketbal není dost chlapecká hra, když ji mohou hrát i ženy, ale zapomínají na to, že ženy mají vrozenou opatrnost a vypouštějí ze hry vše zlé a nebezpečné. (Hloušek, 1945)

Hůlka a Válek (2018) uvádí, že struktura tréninkové jednotky závisí na kvalitě obsahu a provedení tréninkové jednotky. Závisí i na rozvoji svěřenců a jejich příklon, natěšení se nebo naopak nechutí k basketbalu. Začíná minimálně patnáct minut před začátkem tréninku, než jednotlivci vstoupí do tělocvičny, tam však by měl být přítomen alespoň jeden z trenérů dané kategorie z důvodu bezpečnosti dětí. Vše směřuje k tomu, aby se neztratila ani minuta z času v tělocvičně. Včasnost je jeden z prvních úkolů, které musíme své hráče, popřípadě rodiče naučit a přesvědčit je o tom v první řadě vlastním příkladem. Stejně jako hodina tělesné výchovy, tak i tréninková jednotka je rozdělena do tří (s úvodem a závěrem hodiny/tréninku) do pěti částí:

1. **Úvodní část** – formální zahájení s administrativou jako je docházka, zdravotní stav apod. Informace o nadcházejících utkání nebo akcích, které děti čeká, je lepší si nechat na konec tréninku. Důvod je jednoduchý, hlavně u dívek lze tyto informace mohou vyvolat diskusi mezi dívkami a rozptylovat je tím po celou dobu tréninkové jednotky

2. **Progresivní příprava hráčů na tréninkovou jednotku** – tato část tréninkové jednotky slouží k přípravě hráčů po fyzické i psychické stránce. Jedná se o dobu, která je nasměrovaná k naladění celé tréninkové jednotky, proto bychom měli zařadit jednoduchá cvičení na rozehrání organismu a následné protažení, které by mělo být dynamické a krátké. Atmosféra by měla být pozitivní a uvolněná, z tohoto důvodu zařazujeme zábavné pohybové a průpravné hry. Na konci této části, kdy jsou hráči již připraveni na tréninkovou jednotku, zařazujeme cvičení na rozvoj rychlosti a frekvenci dolních i horních končetin, reakci a agilitu. Opět se snažíme vše provádět zábavnou formou (štafetové hry, apod.)
3. **Hlavní část tréninkové jednotky** – obsahuje nejvyšší fyzické i psychické zatížení. Zároveň v této části se musí splnit všechny naplánované cíle tréninkové jednotky. Je to nejdelší a zároveň nejdůležitější část tréninkové jednotky. I tady bychom měli dodržovat postupnost úkolů. Dokud je u hráčů minimální nervová únava, měli bychom se věnovat nácvičení nových dovedností, následně pak zdokonalovat techniky hráčů (s přítomností protihráče i bez něj). Jinak řečeno, v této části je hráč vystaven maximálnímu psychickému zatížení. Ve druhé části by se měla pozornost převážně přesunout více na fyzické zatížení, které by mělo koncem hlavní části stupňovat
4. **Progresivní redukce fyzického a psychického zatížení** – obsahuje jednoduchá cvičení nízké intenzity pro uklidnění organismu po hlavní části a je zakončena protažením
5. **Závěrečná část** – v této části se věnujeme opět formálním věcem. Zhodnotíme v ní proběhlou tréninkovou jednotku, nastíníme, co nás čeká v další tréninkové jednotce, popřípadě hráče informujeme o nadcházejících událostech (utkání, akce, turnaj apod.). Nesmíme zapomínat na konečné rozloučení před rozchodem hráčů, velmi často to bývá společný pozdrav týmu formou, kterou mají domluvenou.

Podle Hůlky a Válka (2018) trénink u dětí od 6-10 let by měl vypadat tak, že by se děti měli začít učit driblovat, přihrávat, střílet a bránit. Vše by však mělo být v základním provedení, nesoustředit se na detaily. Učení by mělo co nejvíce probíhat formou hry. Už na prvním tréninku lze hrát basketbal, ale s upravenými pravidly. Největším problémem u začínajících basketbalistů bývá vedení míče, uvolnění hráče pro přihrávku ze zámezí. Při problémech s dosažením koše lze udělovat body i za zásah desky nebo obroučky (viz pravidla

easybasketbalu). Postupně s rostoucí technickou vybaveností dětí pravidla přidávat a upravovat je do původních podob. Je důležité výrazně omezit obránce v jejich obranné činnosti – z počátku bez kontaktu, aby se děti naučili správné provedení určitých dovedností (dvojtakt, driblink, přihrávka). I když je samotná obrana velmi důležitá a nezbytná pro herní výkon, v počátcích omezuje rozhodování hráčů a pochopení hry.

Nejlépe je vybudovat si třístupňový obranný systém:

1. **Kooperativní obrana** – obránce je pouze překážkou pro útočníka. Nesmí zachytit přihrávku ani vypíchnou letící míč. Je vhodná opravdu jen na začátek, aby děti věděli, že tam ten obránce bude, ne úplně uspokojí touhu dětí po vítězství
2. **Aktivní obrana** – ideální systém pro začínající děti. Obránce musí být na vzdálenost natažené ruky od svého útočníka, tím dává útočnickovi více času na rozhodnutí. Může zachytit přihrávku, ale stále nesmí vypíchnout míč
3. **Kompetitivní obrana** – tu použijeme, jakmile se hráč naučí samostatně rozhodovat. Je to normální obrana bez jakýchkoliv omezení

Je nutno podotknout, že úlohou trenéra není naučit basketbal a předepisovat dětem správné technické provedení a taktické řešení, ale zůstat v roli pozorovatele. Trenér by měl na základě pozorování úrovně výkonů jeho svěřenců usnadňovat herní podmínky tak, aby díky nim pomohl hráčům pochopit podstatu řešení herních situací a pomáhat, aby se sami zlepšovali a učili. (Iserbyt et.al., 2023; Mitova et.al., 2022)

2.4.5 Čemu se vyvarovat

Podle Hůlky a Válka (2013) nejčastější chybou trenérů je, že se snaží provést během tréninkové jednotky nebo jednoho cvičení co nejvíce úkolů nebo sám trenér často neví, co přesně chce samotnou tréninkovou jednotkou dosáhnout, co vlastně chce konkrétně zlepšit. Proto je velmi důležité pro trenéra, aby si promyslel zvolený celek – Co a kdy chce dělat a jednotlivé části – Jak správně to udělat.

Musíme myslet na to, že sportovní trénink je určen pro mladé hráče, kteří se sportem začínají, proto je velmi důležité se vyhnout chybám jako je nedostatek zábavy u dětí. Trénink u easybasketbalu musí být hravý a zábavný, děti po tréninku musí říct, že je to bavilo a těší se na další.

Dalším faktorem může být nesprávná technika, to znamená, že trenér nesmí dbát na výsledek, ale naopak musí dbát na správné provedení základních věcí, které samotné jedince posune kupředu a dokáže je rozvíjet v jejich dovednostech.

Poslední faktor, který si myslím stojí za to zmínit je nedostatečná zpětná vazba. Trenér musí s dětmi komunikovat. Děti potřebují pozitivní i negativní zpětnou vazbu od trenéra, aby se mohli rozvíjet dále. Hlavní aspekt zpětné vazby je motivace pro děti a pocit, že se mohou zlepšovat.

2.5 Metodicko-organizační formy v basketbale

Nykodým et.al. (2006) tvrdí, že metodicko-organizační formy různá uspořádání vnějších podmínek a samotný obsah didaktického procesu může umožnit plnění úloh, spojené s nácvikem a zdokonalování herních činností.

Podle Dobrého (1977) jsou metodicko-organizační formy používané při nácviku sportovních her jsou různě složité útvary účelného uspořádání činnosti žáků. Umožňují plnit úkoly spojené s osvojením herních situací a rozvojem hrát danou sportovní hru.

Existují průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry. Průpravné cvičení je zaměřují na opakování pohybového úkolu, jehož cílem je zdokonalení provedené činnosti. Mají především přesnou posloupnost přemístování hráčů a načiní. Herní cvičení lze provádět soutěžní formou. Složitost herních situací je dána počtem zúčastněných hráčů, vymezeném prostoru a velikostí časového úseku. Průpravné hry jsou nejbližší vlastní hře v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. Hráči zde procvičují a zdokonalují jak obranné, tak útočné činnosti. Vznikají úpravami pravidel hry. (Dobrá, 1977)

Nykodým et.al. (2006) rozděluje průpravné a herní cvičení na 2 typy. Průpravná cvičení 1. Typu jsou cvičení bez použití soupeře a předem určenými neměnnými podmínkami, tudíž to znamená, že to jsou cvičení, kde jedinci pracují samostatně. Průpravná cvičení 2. Typu jsou charakterizované bez přítomnosti soupeře a náhodně proměnlivými, ale limitovanými podmínkami. Jsou určena pro nácvik a zdokonalování dovednostních předpokladů herního výkonu. Hlavní cíl je uvědomit hráče, že je součástí týmu, v němž existují vztahy. Přiblížit hráče k aktivnímu pojetí útočné hry a zvýšit u hráčů reakci na podněty spoluhráče volbou vhodného řešení situace. (Dobrá, 1977)

Herní cvičení 1. Typu jsou cvičení s přítomností soupeře a s předem určenou strukturou herní situace. Soupeřova činnost je zde limitovaná. Herní cvičení 2. Typu je charakterizované s přítomností soupeře a náhodně proměnlivými podmínkami, které jsou omezeny i časově. (Nykodým et.al., 2006)

Průpravné hry jsou s přítomností soupeře a náhodně proměnlivými podmínkami. Samotné hry jsou ovlivněny změnou pravidel hry, počtem hráčů, změna prostoru. (Nykodým et.al., 2006)

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření souboru cvičení, které lze využít v koncepci easybasketbalu jako součásti tréninkového procesu minibasketbal

3.2 Dílčí cíle

- Volba a ověření zařazení jednotlivých cvičení
- Vytvoření souboru videosekvencí pro snadnější pochopení a představu o průběhu pro trenéry basketbalu a učitele tělesné výchovy,
- Popis vybraných cvičení pro snadnější pochopení a představu o průběhu pro trenéry basketbalu a učitele tělesné výchovy.

4 METODIKA

4.1 Analýza odborné literatury

Veškeré dokumenty, které jsem využila ve své bakalářské práci, jsem čerpala z odborných knih nebo článků. Jsou to dokumenty sekundárního charakteru jako je internet nebo knihy. Samotné knihy jsem vyhledávala v knihovně podle klíčových slov v databázi knihovny Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Klíčová slova, která jsem použila byly: Basketball, easybasketball, babybasketball, fyziologie dětí, psychologie dítěte, motorika a motorické učení, průpravné hry a cvičení.

Cvičení jsem třídila do pěti kategorií: štafetové hry, týmové hry, honičky, cvičení pro jednotlivce a cvičení s využitím hry jedna na jedna. Jedním z kritérií pro třídění cvičení byl počet zapojených hráčů (jednotlivec/tým o více hráčích). U štafetových a týmových her bylo primární kritérium to, zda dané cvičení musí splnit celý tým, přičemž si hráči musí předat míč nebo jinou pomůcku, nebo si hráči v týmu mezi sebou práci rozdělí. Do kategorie cvičení jeden na jednoho jsem zařadila cvičení, která spočívají v rozdělení hráčů na útočníky a obránce a následné hře 1 na 1. Do poslední kategorie honiček jsem následně přidala veškerá cvičení, která se zakládají na principu jeden hráč chytá dalšího jednotlivce nebo všechny ostatní hráče (tzv. předání baby).

4.2 Grafická zpracování výsledků

4.2.1 Program Fiba Europe Coach













Veškeré obrázky, které jsem ve své bakalářské práci do zásobníku vytvořila, jsou z programu Fiba Europe Coach na stránkách (<http://coaching.fibaeurope.com/default.asp>). Tento program slouží pro uživatele, kteří se přihlásí. Mohou zde vytvářet veškeré basketbalové cvičení, které někde uvidí vizuálně a chtějí si ho graficky znázornit. V tomto programu lze najít veškeré pomůcky, pro vytvoření grafického obrázku cvičení (viz vysvětlivky).

3.4.2 Natočení videosekvencí a práce s nimi

Samotná videa jsem natáčela přes telefon, který jsem měla postavený ve stativu. Umístila jsem ho většinou na polovinu hřiště, aby bylo lépe vidět, jak dané cvičení vypadá.

Po natočení všech cvičení jsem každé video zvlášť nahrála na YouTube kanál Easy basketbal (https://www.youtube.com/channel/UCIOI_Uahk8WahGOhpg23OvA), který jsem vytvořila. Video jsou veřejná, tudíž se na ně může podívat kdokoli a inspirovat se. Dále jsem vytvořila QR kód ke všem natočeným videím. QR kód jsem dělala na stránce (<https://get-qr.com>). Nejprve jsem si zvolila, kam daný QR kód patří (web, dokument, hudba apod.), poté jsem si zvolila, jak chci, aby vypadal, a nakonec jsem ho přidala k videu.

3.5 Vysvětlivky

	Míč
	Obránce
	Útočník
	Kužel
	Trenér
	Příhra
	Pohyb s driblinkem
	Střelba
	Obruč
	Pohyb
	Čára
	Rozlišovák/dres

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

V této části byl zpracován soubor cvičení určený pro rozehrání dětí, týmovou spolupráci, sebe rozvoj. Cvičení obsahují průpravná cvičení a hry. Hlavní důraz je kladen na týmové hry a cvičení ve dvojicích, aby se děti pracovat ve více lidech a naučili se spoléhat herně i na druhé.

5.1 Štafetové hry

Štafetové hry jsou typem her nebo závodů. Hrajeme je za účelem, aby se děti naučili spolupracovat ve více lidech, rychle reagovat, mít koordinaci a hlavní cílem je zapojení všech hráčů v týmu. Jednotlivý hráči se postupně střídají v plnění úkolů. V basketbalu můžeme předávat buď plácnutím hráčů nebo předávání určitých předmětů např.: basketbalového míče. Výhody tohoto druhu her je rozvoj týmové spolupráce, zvýšení kondice hráčů, hlavně zábava a motivace vyhrát a rozvoj koordinace a dovedností.

- **Rychlostní štafetovka**

Počet hráčů: 4-12 hráčů

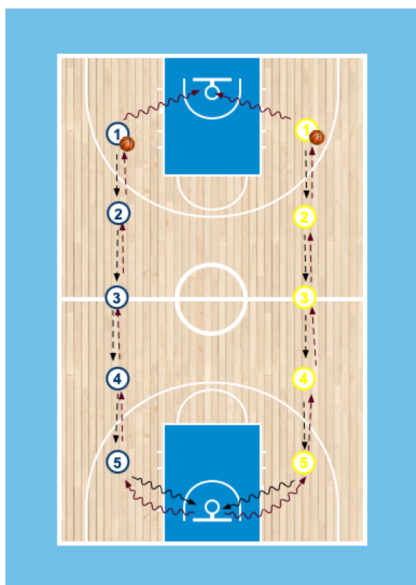
Doba trvání: 30 vteřin

Pomůcky: Basketbalový míč

Popis: Hráči jsou rozděleni do dvou týmů. Všichni hráči začínají na základní čáře, Jeden z nich drží míč. Mezi sebou si řeknou, jaké jsou číslo z důvodu, že každý hráč má svoji danou čáru. Na povel trenéra „hop“ se všichni hráči rozběhnou a stoupnou si na svoji čáru. První hráč, který drží míč následně co nejrychleji přihráje svému spoluhráči pod nohama, následný hráč krok zopakuje a tento pohyb se opakuje tak dlouho, dokud se míč nedostane k poslednímu hráči v týmu. Ten se co nejrychleji snaží trefit koš, ten střílí tak dlouho, dokud ho nedá. Poté co koš trefí přihrávkou nad hlavou přihrává zpět, tento krok se zase opakuje, dokud se míč nedostane k prvnímu hráči zpět. Hra končí až první hráč trefí koš.

Cíl: zlepšení a přesnost přihrávek, zakončení v rychlosti, rychlost a reakce, zábava

Metodicko-organizační formy: pohybová hra



- **Rozlišková štafeta**

Počet hráčů: 8-20

Doba trvání: 1 minuta

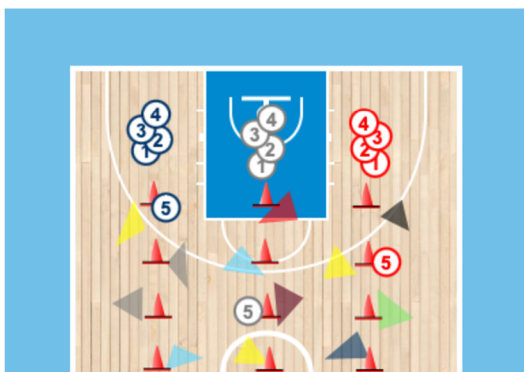
Pomůcky: kloboučky, rozlišováký, míč

Popis: Hráče rozdělíme podle počtu do tří až čtyř družstev. Kloboučky rozdělíme na hřiště, které chceme (záleží na počtu hráčů v týmu) na každý klobouček dáme dres/rozlišovák. První hráč na trenérův povel „hop“ vyběhne a na každém kloboučku si obleče dres, s dresy na těle běží zpět, oběhne celý tým, plácne si se spoluhráčem, který je na řadě a dresy mu předá, ten si je co nejrychleji sundá na každém kloboučku a vrací se zpět, celý postup se opakuje do posledního hráče v týmu. Hra končí až poslední hráč oběhne celý tým a plácne si s prvním hráčem, všichni musí zvednout ruku, aby se bod počítal. (Bělka, 2020)

Modifikace: Starší děti půjdou vše s driblinkem a musí zakončit na koš. Vrací se zpět a předáním míče může pokračovat další hráč.

Cíl: kondice, týmová práce

Metodicko-organizační formy: herní cvičení



- **Štafetová pantomima**

Počet hráčů: 6-12 hráčů

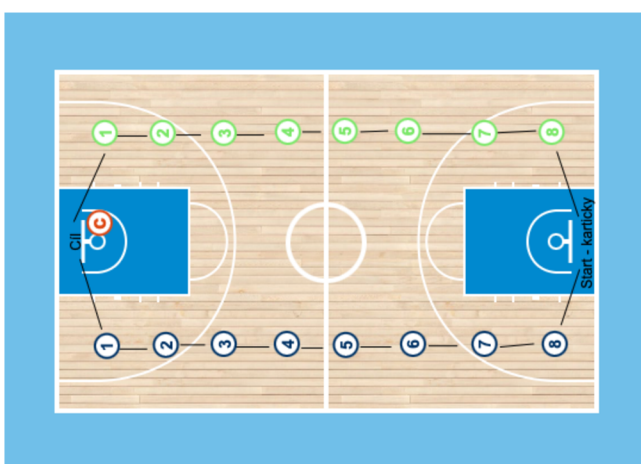
Doba trvání: 1-2 minuty

Pomůcky: Kartičky s pantomimou, kloboučky

Popis: Hráči jsou rozděleny do týmů, podle počtu hráčů, Každý hráč se postaví na čáru ke kloboučku zády ke kartičkám. Pod košem jsou na zemi rozházeny kartičky s věcí nebo povoláním. První hráč si vezme bez dívání kartičku a pomocí pantomimy se snaží spoluhráči ukázat, co nebo kdo je. Jediné slova, které mohou děti použít, je jméno spoluhráče, který stojí zády k němu. Až pantomima dojde k poslednímu hráči, běží k trenérovi a řekne mu co předváděli jeho spoluhráči, když se treťí mají bod a hra se zastaví. Hráči se poté prostřídají a hrajeme znovu. (Bělka, 2020)

Cíl: komunikace pomocí gest, týmová spolupráce, rychlost, kreativita, paměť a pozornost

Metodicko-organizační formy: průpravné cvičení



- **Minové pole**

Počet hráčů: 2-10 hráčů

Doba trvání: 1 minuta

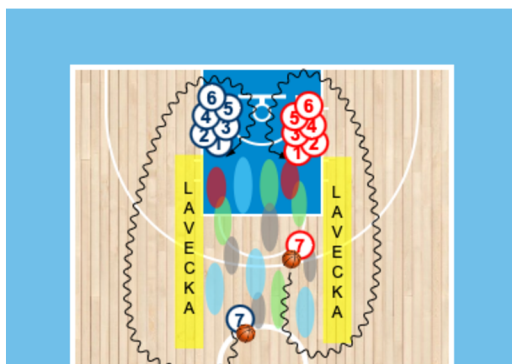
Pomůcky: Lavičky, míč, kužele, míčky, dresy

Popis: Do vyznačeného hřiště rozložíme veškeré pomůcky, které máme k dispozici. Následně se děti budou štafetově střídat v probíhání pole. U menších dětí stačí proběhnout jen tam a vrátit se bokem zpět, předat plácnutím štafetu dalšímu hráči. Starší děti běží minovým polem tam, ale i zpět. Když se jakékoliv dítě dotkne miny, musí se vrátit na začátek. Vyhrává tým, který vystřídá všechny hráče. (Bělka, 2020)

Modifikace: Děti mohou minovým polem probíhat pomocí driblinku.

Cíl: obratnost, týmová spolupráce, reakce, rychlé rozhodování. Pozornost, motivace

Metodicko-organizační formy: průpravné cvičení



5.2 Týmové hry

Týmové hry jsou typy sportovních aktivit, při kterých účastníci spolupracují jako tým a cílem je jako tým vyhrát. Hlavní je spolupráce a týmová práce, to znamená, že se zapojí všichni hráči v týmu, nikdo nebude stát bokem. Další hlavním aspektem týmových her je rozdělení role a pozic, komunikace, strategie a taktika, a hlavně společný cíl a to ten, že chtějí jako tým vyhrát.

- **Člověče, nezlob se!**

Počet hráčů: 4-16 hráčů

Doba trvání: 2-3 minuty

Pomůcky: kloboučky, kostky, míč

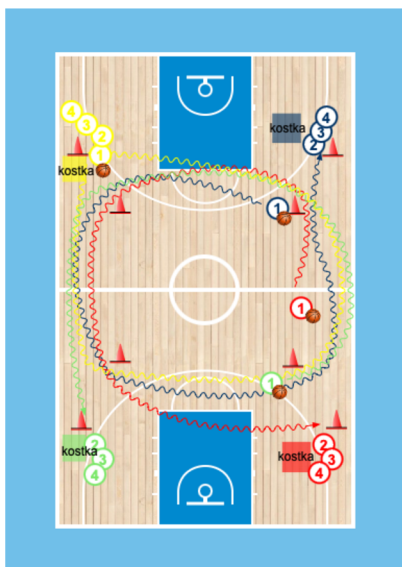
Popis: Hřiště nastavíme do libovolného čtverce, ohraničíme ho kloboučky, ty budou děti obíhat, pozor dáváme u menších dětí, kdy hřiště musíme zmenšit. Další kloboučky dáme dále od běhací zóny, aby nedošlo k úrazu. Děti rozdělíme do 3-4 týmu a každému dáme

hrací kostku. První z hráčů hází kostkou tak dlouho, dokud nehodí číslo 6, tím se „nabije“ a hází dále. Následné číslo názorní počet okruhů, které musí uběhnout. Když vybíhá následný hráč v týmu hází kostkou. První musí hodit číslo 6 a poté libovolné číslo. Až první hráč doběhne teprve druhý hráč může vybíhat. Hra končí, až jeden z týmů bude mít hotovo. (Bělka, 2020)

Modifikace: Děti se další kolo mohou „vyhazovat“ dotykem na soupeřovy záda ho vyhodí a vyhozený hráč musí jít znovu. Poté až děti hru pochopí, lze přidat i míč, aby se naučili driblovat, a přitom utíkat před soupeřem.

Cíl: kondice, týmová spolupráce, reakce, rychlost, počítání,

Metodicko-organizační formy: herní cvičení



- **Stavaři**

Počet hráčů: 6-16 hráčů

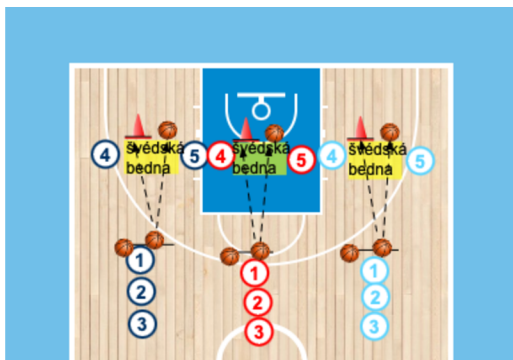
Doba trvání: 4-10 minut

Pomůcky: švédská bedna, kužel, 2 míče

Popis: Podle možností tělocvičny a pomůcek rozdělíme děti do 2-4 týmů. Na švédskou bednu postavíme kužel a míč. Děti si zvolí taktiku, která jim bude vyhovovat. Někteří hráči budou střílet na věci, co jsou postaveny na bedně, zbylí hráči stojí u bedny. Když se podaří všechny věci z bedny sestřelit, Tak stavaři musí rozložit švédskou bednu a poslední díl dát pryč. Po sestavení bedny a vrácení sestřelených věcí zpět, hráči zase sestřelují věci z bedny. Hra končí až jeden z týmů sestřelí z posledního dílu bedny kužel i míč. (Bělka, 2020)

Cíl: týmová spolupráce, motorické dovednosti, strategie, koncentrace, přesnost, rychlost

Metodicko-organizační formy: průpravné cvičení



- **Chytrá válka**

Počet hráčů: 4-12 hráčů

Doba trvání: 5 minut

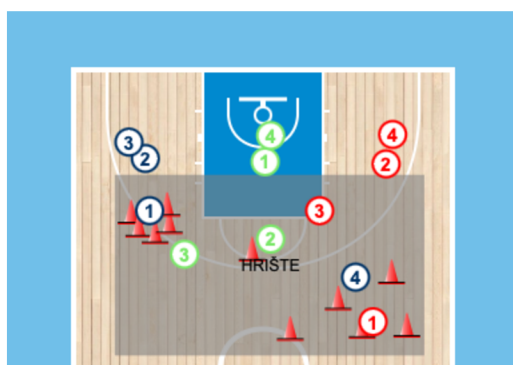
Pomůcky: kloboučky 3-4 barev

Popis: Jsou 3-4 týmy podle počtu dětí. Každý tým má svoji sadu met (u přípravky 5 met u starších klidně i 7). Na povel trenéra se první z týmu rozběhne do hřiště a co nejrychleji rozloží mety. Další z týmu vyběhne až se první vrátí a snaží se mety naskládat do komínku. Takhle to pokračuje až do posledního, který mety sesbírá do komínku a vrátí se k týmu.

Modifikace: Jakýkoliv hráč z dalších týmů může mety rozházet nebo kopnout daleko od sebe, aby to ztížil danému týmu vyhrát.

Cíl: kondice, týmová spolupráce, strategie, rychlost, reakce, motorické dovednosti

Metodicko-organizační formy: herní cvičení



- **Běžecská obíhačka**

Počet hráčů: 3-12 hráčů

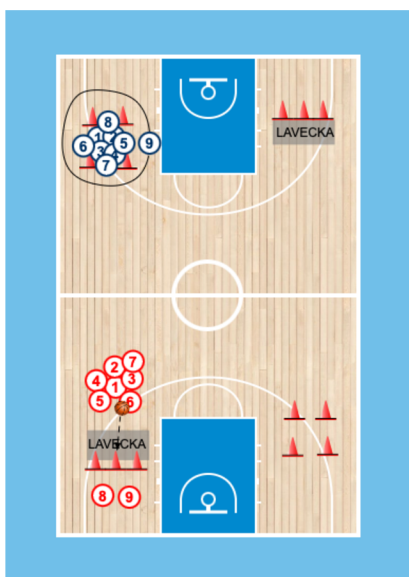
Doba trvání: 30 vteřin-1 minuta

Pomůcky: lavičky, kužely, míč

Popis: Rozdělení dětí do 2 týmů, Každý tým má své hřiště na obíhání a jednu lavičku s kužely. Na odstartování trenéra tým, který běhá je na sobě namačkaný co nejvíce to jde a vždy jeden z nich je obíhá, mohou se střídat. Běhají tak dlouho dokud druhý tým, který ve stejnou chvíli sestřeluje kužely. Všichni z týmu musí jeden kužel sestřelit. Až poslední hráč sestřelí kužel zahlásí to nahlas slovem „máme“ a hned se střídají. Ten tým, co prvně běhal sestřeluje kužely a tým co sestřeloval běhá. Hra končí až všichni z týmu sestřelí kužel. Vítězný tým je ten, který má menší počet oběhnutí. (Bělka, 2020)

Cíl: týmová spolupráce, kondice, motorické dovednosti, rychlost, přesnost, strategie, pozornost

Metodicko-organizační formy: průpravné cvičení



- **Piškvorky**

Počet hráčů: 2-14

Doba trvání: 30 vteřin

Pomůcky: kloboučky, míč, dresy

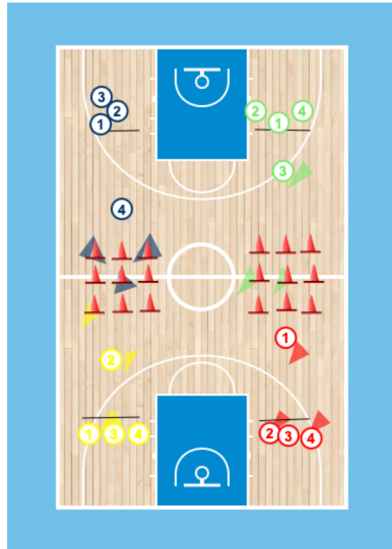
Popis: Z kloboučků postavíme hřiště 3x3 kloboučky. V každém týmu jsou pouze tři dresy. První tři hráči dávají dresy na kloboučky zbylí hráči mohou hýbat s dresy, pouze ale jen jeden dres mohou posunout. Vyhrává tým, který má v jedné řadě všechny tři dresy.

Dresy mohou být vodorovně, svisle nebo úhlopříčkou. Lze udělat dvě a více hřišť podle počtu dětí. (Bělka, 2020)

Modifikace: Děti musí jednou rukou driblovat tam a druhou zpět.

Cíl: strategie, týmová spolupráce, rychlé myšlení, pozornost, motorické dovednosti

Metodicko-organizační formy: herní cvičení



- **Číslo na počet**

Počet hráčů: 2-12 hráčů

Doba trvání: 3 minuty

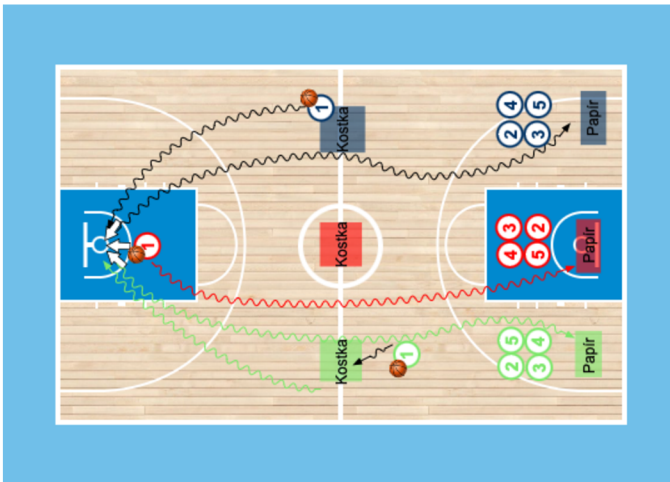
Pomůcky: kostky, míč, papír, tužka

Popis: Rozdělíme děti do 2-4 týmů a každý tým má svou kostku pod košem. Vždy jde pouze jeden hráč z týmu. Vybíhá pomocí driblinku ke kostce a kostkou hází. Vždy smí hodit pouze jednou a hned se vrací k týmu. Číslo si zapamatuje a následně ho sčítá s ostatními hráči pomocí papíru a tužky. Je daný počet, který musí tým hodit. Když se to povede jednomu týmu má bod a mění se pozice. (Bělka, 2020)

Modifikace: Po hodu kostkou smí děti na druhou stranu střílet na koš.

Cíl: týmová spolupráce, počítání, paměť, motorické dovednosti, rychlost, přesnost

Metodicko-organizační formy: průpravné hry



- **Náhoda**

Počet hráčů: 4-18 hráčů

Doba trvání: 5 minut

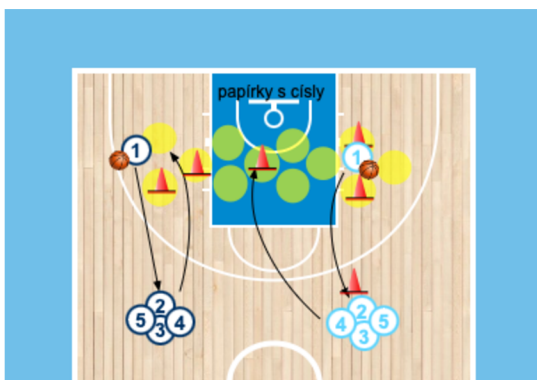
Pomůcky: kartičky, kužele, míč

Popis: Před týmy jsou položeny kartičky otočené číslem k zemi. Oba týmy, vždy jeden hráč utíká pro kartičku, může vzít pouze jednu a nesmí je otáčet. Vyhrává tým, který má větší součet čísel. (Bělka, 2020)

Modifikace: Jeden sbírá kartičky, druhý tým má v ruce kužele a dává je na kartičky, aby si je první družstvo nemohlo vzít. Až jsou všechny zbylé kartičky sesbírány sečte se jejich součet a vymění se role.

Cíl: týmová spolupráce, rychlost, pozornost, počítání, paměť

Metodicko-organizační formy: průpravné cvičení



- **Pavouci a vajíčka**

Počet hráčů: 6-20 hráčů

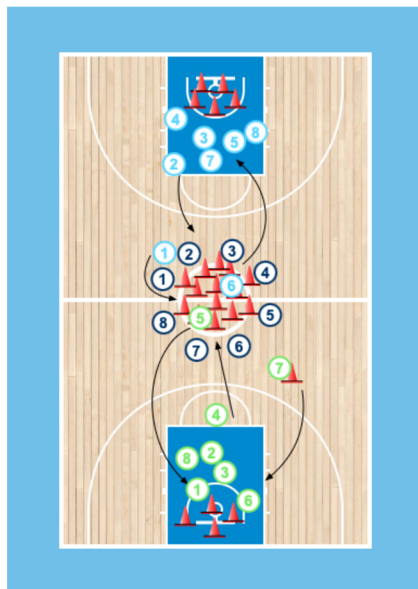
Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: kloboučky, stopky

Postup: Uprostřed ve středovém kruhu jsou pavouci se svými vajíčky (kloboučky) a poletující hmyz (ostatní týmy) se snaží po časem nastavenou dobu ukrást, co nejvíce vajíček. Na konci časového intervalu se sčítají vajíčka, co pavoukům zbyla a vajíčka, která byla ukradnuta. Poté se role vymění a vyhrává ten tým, který měl nejvíce ochráněných vajíček. (Bělka, 2020)

Cíl: týmová spolupráce, rychlost, pozornost, komunikace, strategie

Metodicko-organizační formy: průpravné hry



- Čísla

Počet hráčů: 2-12 hráčů

Doba trvání: 5-10 minut

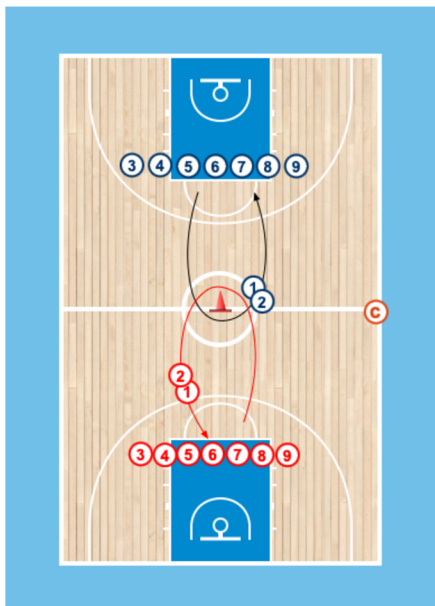
Pomůcky: klobouček, míč

Postup: děti si v týmu rozdělí čísla od 1-x, trenér řekne náhodně nějaké čísla, když řekne jedno číslo, každý vyvolaný s číslem běží co nejrychleji kolem kloboučku a zpět, kdo je první má bod. Když trenér řekne dvě čísla, jedno nese druhé číslo okolo kloboučku. Když se řeknou tři čísla dva nesou ve stoličce třetího, Když se řeknou čtyři čísla běží dva koníci, když je pět jdou jako raci, při šesti číslech se běží ve třech koníčcích a když se řeknou všechna čísla tak všichni co nejrychleji běží. (Bělka, 2020)

Modifikace: basketbalový míč je uprostřed, když se řekne jedno číslo, daný hráč běží pro míč a snaží se driblovat zpět, při více než jednoho čísla si hráči musí přihrávat a pomocí přihrávek dostat míč za čáru, kde startovali.

Cíl: týmová spolupráce, rychlost, pozornost, reakce, soutěživost, adaptace

Metodicko-organizační formy: průpravné cvičení



- **Král střelců**

Počet hráčů: 3-21 hráčů

Doba trvání: 5-10 minut

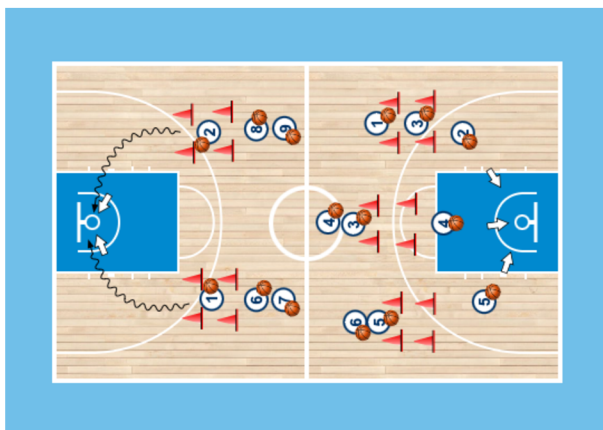
Pomůcky: klobouček, míč

Postup: Po trojice jsou položeny tři čtverce, v nich stojí děti a driblují, na předem domluveného hráče se začíná hrát. Když někdo trefí koš jako první má bod a jeho tým začíná s rozhodováním, když začít. Vítězí ten tým, který první nasbírá počet bodů. (Cremonini, 2021).

Modifikace: Děti si vybírají, který ze čtyř kloboučků oběhnou a další dva to musí zopakovat. Poté mohou jít na koš.

Cíl: basketbalové dovednosti jedince, týmová spolupráce, rychlost, strategie, motivace vyhrát

Metodicko-organizační formy: průpravné hry



- **Bořiči a stavitelé**

Počet hráčů: 5-20 hráčů

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: míč, kloboučky

Postup: Po tělocvičně je rozházeno sudý počet kloboučků obrácených naruby a lichých kloboučků postaveno normálně. Jeden tým (bořiči) otáčí kloboučky vzhůru nohama a stavitelé je otáčí zpět po danou časovou dobu. Po uplynutí doby se kloboučky spočítají a bod získává tým s více otočenými kloboučky. Poté role vyměníme. (Cremonini, 2021).

Modifikace: Děti u otáčení driblují a když otočí klobouček, smí jít za odměnu na koš, na ten mají jeden pokus, když dají, dají, když ne nevadí.

Cíl: rychlost, reakce, motorické dovednosti, týmová spolupráce, strategie

Metodicko-organizační formy: průpravné cvičení



5.3 Jednotlivci

Tyto cvičení jsou soustředěny na herní činnost jednotlivce. Cvičení, které jsem vybrala jsou soustředěny na rozvoj jednání jednotlivce, reakci a koordinaci. Také na rozvoj basketbalových schopností a dovedností.

- **Opičí dráha**

Počet hráčů: 2-12 hráčů

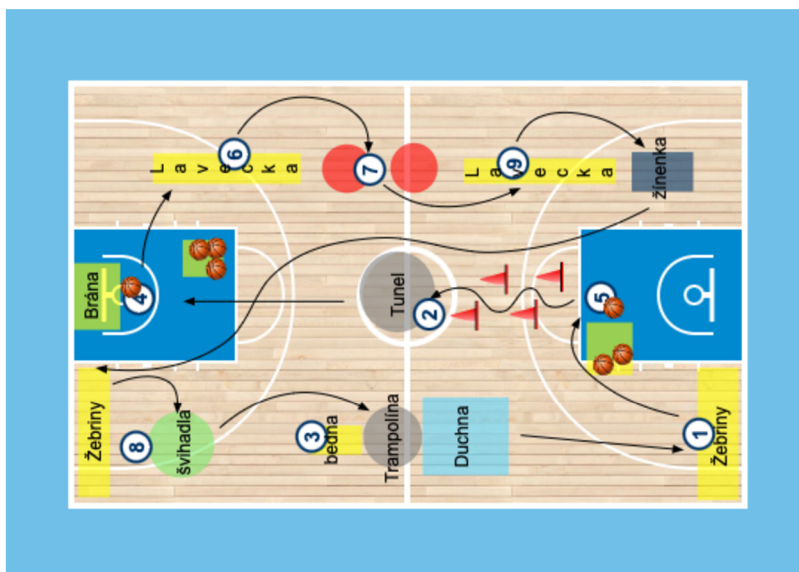
Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: žebřiny, žíněny, švihadla, švédská bedna, trampolína, duchny, žíněny, branka, lavička, tunel, obruč, kruhy

Popis: Opičí dráha je velmi o osobních preferencích a schopností dětí. Začínají vystoupaním na žebřiny, kde si trošičku za posilují zvedáním pokrčených noh k břichu. Po splnění je čeká skákání přes švihadlo, následně přibíhají k bedně, na kterou vylezou a z ní se odrazí na trampolíně a končí na duchně, která je připravená na lavičkách. Po skoku přebíhají na druhé žebřiny, které pouze přelezou. Jelikož je to basketbalový trénink musí se zde objevit i střelba na koš (u baby basketu je povolena jakákoliv střelba, u minibasketu je povolen buď dvojtakt nebo střelba z území trestného hodů). Po splnění probíhají slalomem k tunelu, který prolezou. Dále na ně čeká branka, na kterém je připevněná obruč, kterou děti musí trefit. Poté se přemístí k lavičce, která je otočená a děti jí musí přelézt. Dále prolezou dvěma obručemi, po kterých následuje běh přes lavičku a následné zhoupnutí na kruzích, kde je nachystaná žíněnka pro dopad.

Cíl: kondice, rozvoj dovedností, soutěživost, agilita, fyzičnost

Metodicko-organizační formy: průpravné cvičení



- **Biatlon**

Počet hráčů: 2-12 hráčů

Doba trvání: 5 minut

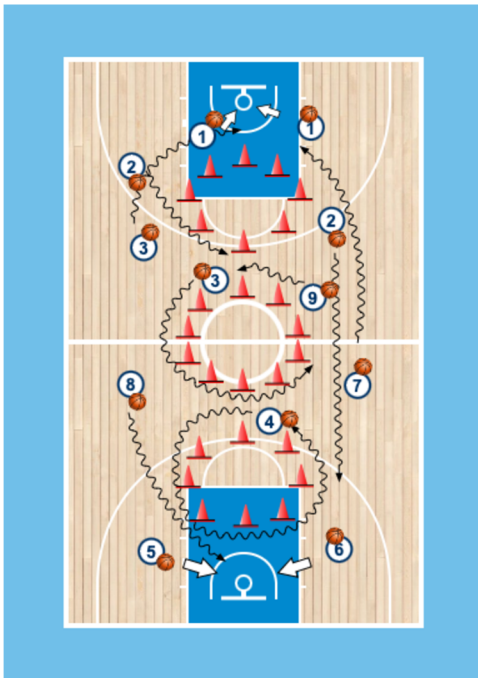
Pomůcky: kloboučky, míče, stopky

Postup: Děti dostanou za úkol splnit určitý počet daných košů. Když koš trefí mají bod, Když se jim to nepovede, musí oběhnout trestné kolo, které je položeno z kloboučků po tělocvičně. Vítěz je ten hráč, který jako první splní počet košů. (Bělka, 2020)

Modifikace: U baby basketu lze udělat tak, že se jim spustí čas a za určitou dobu musí dát co nejvíce bodů. Lze i upravit bodování, koš=3 body, obroučka=1 bod, trestná kola zůstávají, ale zmenšíme jejich obvod.

Cíl: týmová spolupráce, soutěživost, vytrvalost, přesnost, basketbalové dovednosti, rychlost

Metodicko-organizační formy: průpravné cvičení



- **Obručová**

Počet dětí: 2-14 hráčů

Doba trvání: 2-5 minut

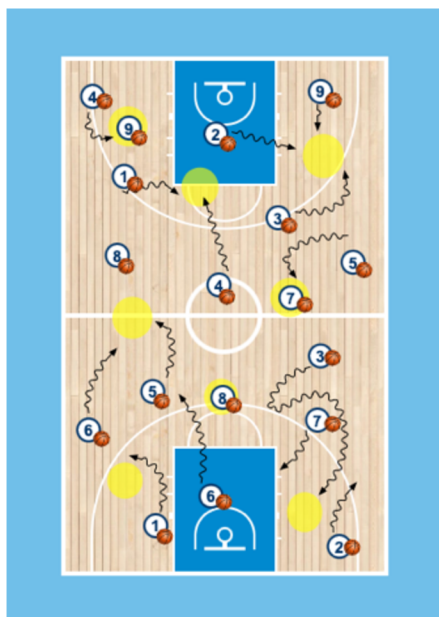
Pomůcky: Obruče, píšťalka/hudba, míče

Postup: Po tělocvičně jsou rozmístěny obruče, je jich ale méně než hráčů, z jednoho důvodu. Děti driblují po celé tělocvičně a na pokyn trenéra (hvízdnutí píšťalkou nebo slovním pokynem) se děti snaží, co nejrychleji dostat do obruče. V obruči smí být pouze jeden hráč. Kdo z dětí nestihne do obruče vběhnout je ze hry pryč a má za úkol, co nejvíce dát košů, než skončí hra. Trenér postupně během hry obruče odstraňuje, než zbyde jedna obruč a dva hráči. Ti si stoupnou na základní čáru a na pokyn odstartování běží do obruče. Vítěz je ten hráč, který jako poslední zůstane s obručí. (Bělka, 2020)

Modifikace: Lze tohle hrát i s hudbou, aby děti vnímali, co se děje okolo nich a naučili se rychle reagovat

Cíl: rychlost, reakce, basketbalové dovednosti, soutěživost, strategie, fair-play

Metodicko-organizační formy: průpravné cvičení



- **Piráti**

Počet hráčů: 3-20 hráčů

Doba trvání: 5 minut

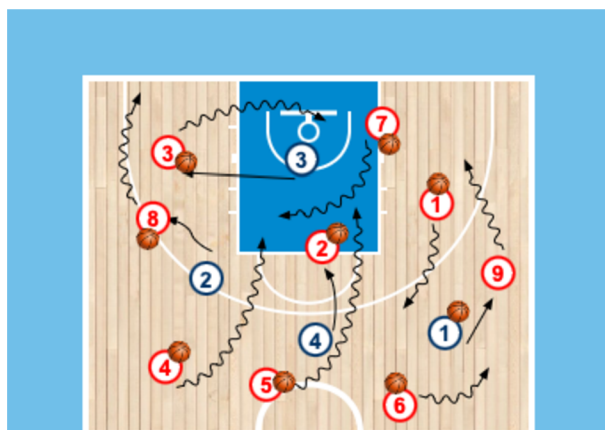
Pomůcky: míč, stopky

Postup: Všechny děti kromě tří mají míč to jsou normální lidé. Ti hráči, kteří nemají míč jsou piráti a ti mají za úkol ukrást lidem poklad (míč), když se jim to povede stávají se lidmi a ti co jim byl ukradnut poklad se stávají piráty. Po dobu 1 minuty se snaží co nejvíce ukrást pokladů, vždy ale pouze jeden poklad. (Cremonini, 2021).

Modifikace: Když poklad pirát ukradne, za odměnu smí jít na koš, který když dá má 3 body, když netrefí koš, stále se mu počítá bod za ukradnutí pokladu.

Cíl: koordinace, rychlé rozhodování, soutěživost, zábava, dovednost driblinku, fair-play

Metodicko-organizační formy: herní cvičení



5.4 Honičky

Honičky jsou typ soutěží a her, které mají za úkol děti rozehrát a připravit na samotnou tréninkovou jednotku. Je spousta druhů, mohou se honit ve skupinách, jednotlivci, nebo u honičky plnit nějaký úkol. Honičky jsou skvělou variantou na začátku nových tréninků, tím že se děti takhle seznamují.

- **Honička v řadě**

Počet hráčů: 3-16 hráčů

Doba trvání: 5 minut

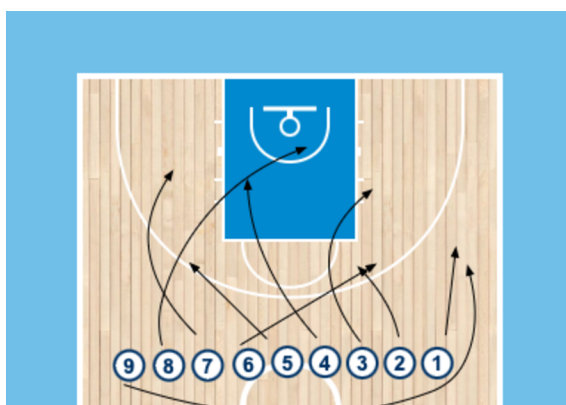
Pomůcky: žádné, míč

Postup: Děti postavíme do jedné řady. Za úkol mají se podívat kdo stojí před nimi a kdo za nimi. Ten, kdo stojí před nimi toho honí a ten kdo stojí za nimi, před těmi utíkají. Za úkol mají si počítat, kolikrát chytili hráče před nimi. Nikdy nesmí nikdo stát, furt se musí pohybovat (Cremonini, 2021).

Modifikace: Při každém doteku chycený musí udělat dřep. Každý hráč má míč a musí driblovat.

Cíl: vnímavost, rychlost, soutěživost, pohybová dovednost

Metodicko-organizační formy: průpravné cvičení



- **Honička se záchranou**

Počet hráčů: 3-20 hráčů

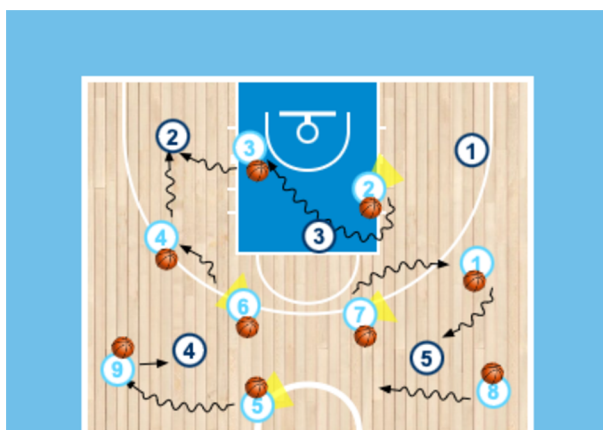
Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: míč, dres

Postup: Necháme lehnout až 5 dětí, třem dáme dresy (to jsou honiči, dres si ale neoblékají), zbylí hráči utíkají. Všichni mají míč a driblují. Když hráče honič honí a hráč už nemůže může se vysvobodit tím, že si lehne vedle hráče, který nemá míč a vymění se. Honící hráč nesmí nad nimi stát a musí běžet někam jinam. Konec hry je po časovém intervalu a kdo má dres v ruce má trest (sněhulák, dřep, apod.) (Cremonini, 2021).

Cíl: rychlost, obratnost, spolupráce, kondice, disciplína

Metodicko-organizační formy: herní cvičení



- **Ocásky**

Počet hráčů: 2-16 hráčů

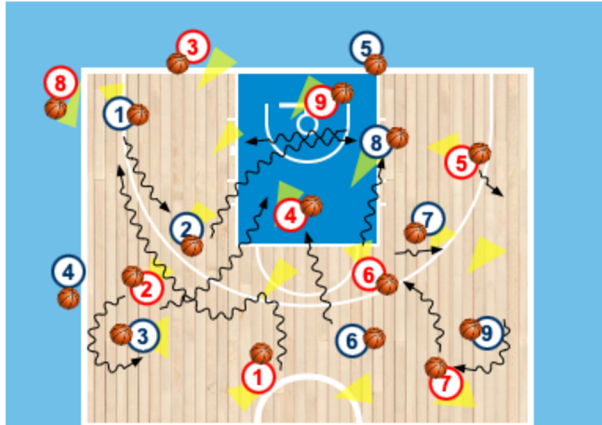
Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: míč, rozlišovány

Postup: Děti driblují v předem domluveném území, snaží se během časového intervalu vytrhnout co nejvíce ocásků. Když ocásek vytrhne má bod a ocásek hodí zpět na zem. Ten hráč, kterému byl ocásek vytrhnut si dá bokem za trest (sněhulák, dřep) vezme si zpět ocásek a hraje dále. Vítěz se stává ten, kdo má nejvíce vytrhnutých ocásků. (Cremonini, 2021).

Cíl: technika, rychlost, obratnost, rozhodování, disciplína, zábava

Metodicko-organizační formy: herní cvičení



- **Párovka**

Počet hráčů: 2-16 hráčů

Doba trvání: 2 minuty

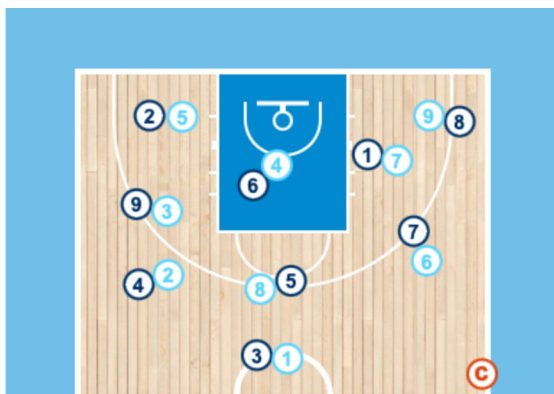
Pomůcky: žádné

Postup: Děti si na začátek vyzkouší dané věci, co poté budou díky trenérovu pokynu dělat, je to cvičení ve dvojicích a pokaždé je jiná dvojice. Příklad, co mohou děti plnit za úkoly: Nudlová polévka (Jeden stojí a ruce má spojené do kruhu, druhý proleze rukama a točí se), Psí bouda (jeden je ve vzporu a zadek vystrčí ke stropu – střecha, druhý leží pod ním jako pejsek), sedačka (jeden leží na zemi, druhý leží na něm a rukama se drží noh – je to celkem náročné cvičení), letadlo (jeden stojí v holubičce a druhý mu pomáhá držet rovnováhu). Po každém splnění běží po tělocvičně.

Modifikace: U menších dětí vymyslet některé jednodušší a lépe zpracovatelné úkoly např.: basketbalista, co střílí na koš, lehátko (leží na sobě), jezdec na koni.

Cíl: spolupráce, komunikace, fyzická zdatnost, zábava, motorické dovednosti, aktivní přestávka

Metodicko-organizační formy: průpravné cvičení



5.5 Jeden proti jednomu

Jeden proti jednomu učí děti hrát pod tlakem proti soupeři. Děti se tím naučí hrát kontaktně a soustředí se na to, aby porazil svého soupeře.

- **Hnízdo**

Počet hráčů: 2-14 hráčů

Doba trvání: 10 minut

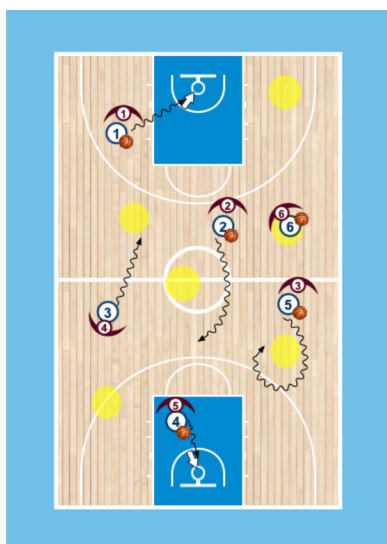
Pomůcky: míč, obruče

Postup: Po tělocvičně je rozděleno 4-8 obručí, ty značí hnízda na zemi, boční i střední koše jsou též hnízda. Hráči jsou rozděleni do dvojice a hrají mezi sebou. Když položí míč do obruče, mají 1 bod, když dají střední koše (hrací, nízké) získávají 2 body, když trefí boční (vysoký) koš, mají tři body. Hráči mezi sebou hrají do určitého počtu bodů. Kdo získá mezi sebou první daný počet bodů, má vítězný bod, poté se dvojice vystřídají. (Cremonini, 2021).

Modifikace: u menších dětí změnit bodování, když položí míč do obruče, zůstává jeden bod, když trefí jakýkoliv koš mají tři body, když obroučku jeden bod.

Cíl: střelecká přesnost, strategie, rozhodování, rychlost, kontakt s obráncem

Metodicko-organizační forma: Herní cvičení



- **Stříhaná**

Počet hráčů: 2-16 hráčů

Doba trvání: 10 minut

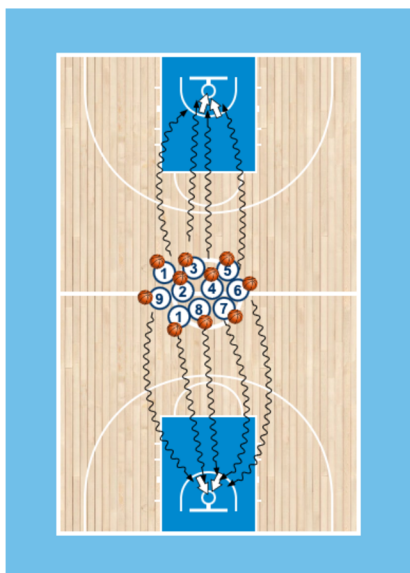
Pomůcky: kloboučky, míč

Postup: Všechny děti driblují a u toho si stříhají kámen, nůžky, papír. Kdo vyhraje má bod a má nárok si vystřelit na koš, když dá i koš má tři body tudíž celkem čtyři. Hrajeme do určitého počtu bodů.

Modifikace: Kolem trojkového území jsou ve stejných barvách vyznačeny brány (kloboučky), stříhající dvojice po stříhnutí vybíhá ke kloboučkům, vítěz si vybírá, kolem jakého chce běžet, druhý obíhá druhý klobouček, vítězí ten hráč, který dá první koš. Hraje se zase do určitého počtu bodů. (Cremonini, 2021).

Cíl: dovednost driblinku, střelba, náhoda, rychlost, rozhodování, výhra

Metodicko-organizační forma: herní cvičení



- **Běžci**

Počet hráčů: 2-16 hráčů

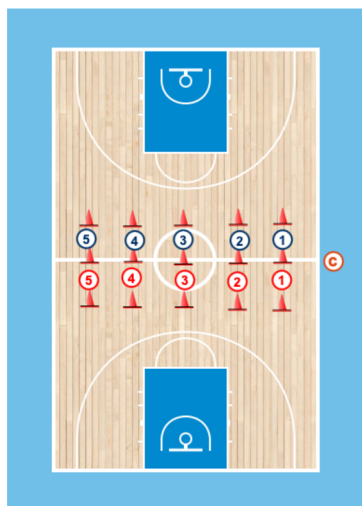
Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: tři barvy kloboučků

Postup: Na středu je položena jedna barva kloboučků, každý z dvojice má na své straně jednu barvu kloboučku. Děti hopsají a na povel trenéra skočí do předem domluvené pozice, hned co skončí v pozici otáčejí se a snaží se jako první dát svoji barvu kloboučku na středový klobouček, tím získává bod. Různé pozice lze měnit. Vítězí ten hráč, který jako první získá daný počet bodů.

Cíl: reakce, soutěživost, rychlost, fyzická kondice, adaptace

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení



- **Autíčka**

Počet hráčů: 3-15 hráčů

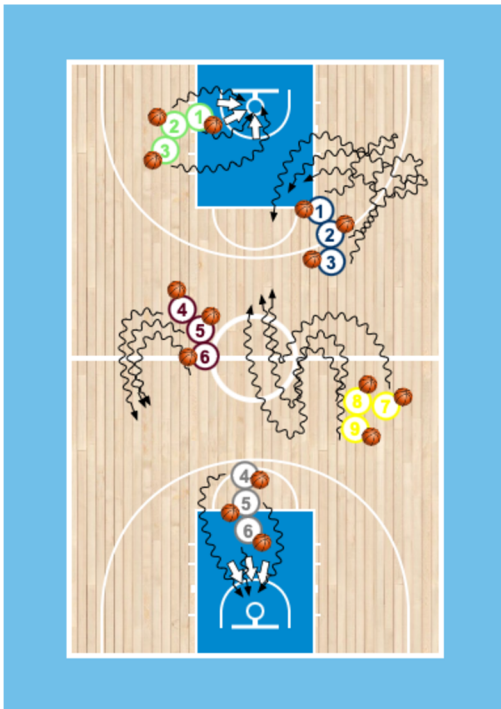
Doba trvání: 5-10 minut

Pomůcky: míč

Postup: Děti driblují po tělocvičně po trojicích. První z nich je hlavní (řidič) a určuje co zbylí pasažéři musí opakovat po něm (sednout si, lehnout, změna směru apod.). Když se to druhému už nelíbí řekne „změna“ a pořadí se prostřídá. Když už to přestane bavit toho posledního vysloví „koš“ a děti mezi sebou závodí, kdo dá první koš. Vyhrává ten, co má v trojici nejvíce bodů. (Cremonini, 2021).

Cíl: driblinková dovednost, paměť, rozhodování, přesnost, adaptace, rozvoj pohybových dovedností, motivace vyhrát

Metodicko-organizační forma: herní cvičení



- **Hamburger**

Počet hráčů: 3-15 hráčů

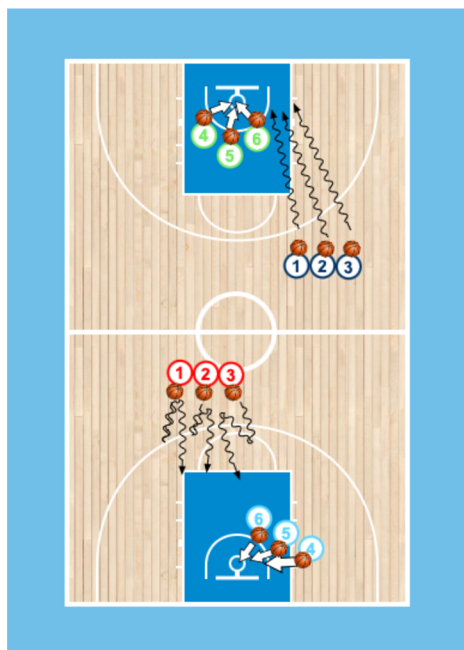
Doba trvání: 5-10 minut

Pomůcky: míč

Postup: Děti běhají po trojicích vedle sebe=hamburger, ten, co je uprostřed je maso a ti co jsou kolem něho jsou houska. Maso (prostřední) dribluje dopředu, dozadu nebo do boku a zbylí dva musí opakovat přesně stejný směr. Když se prostřední dostane na trojkovou čáru všichni soutěží o to, kdo dá první koš. Vítězem se stává hráč s určitým počtem bodů. (Cremonini, 2021).

Cíl: driblinková dovednost, paměť, rozhodování, přesnost, adaptace, rozvoj pohybových dovedností, soutěživost, motivace vyhrát

Metodicko-organizační forma: herní cvičení



- **Rozhodování**

Počet hráčů: 2-14 hráčů

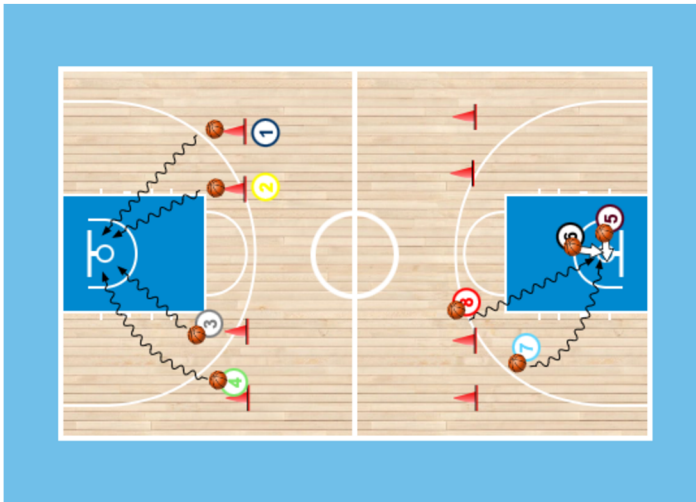
Doba trvání: 5-10 minut

Pomůcky: kužel, míč

Postup: Dva kužely postavíme od sebe na určitou vzdálenost, děti se postaví za ně čelem ke koši a míče položíme na kužele. Předem určené dítě si vybírá dobu, kterou si vybírá, kdy chce jít na koš, druhý z dvojice se musí přizpůsobit. Když se hráč rozhodne zakončovat, hrají mezi sebou, kdo první trefí koš. Hraje se do určitého počtu bodů, kdo je získá jako první, vítězí. (Cremonini, 2021).

Cíl: přesnost, rozhodování, soutěživost, dovednost driblinku, reakce, rychlost

Metodicko-organizační forma: herní cvičení



- **Dva na dva**

Počet hráčů: 4-20 hráčů

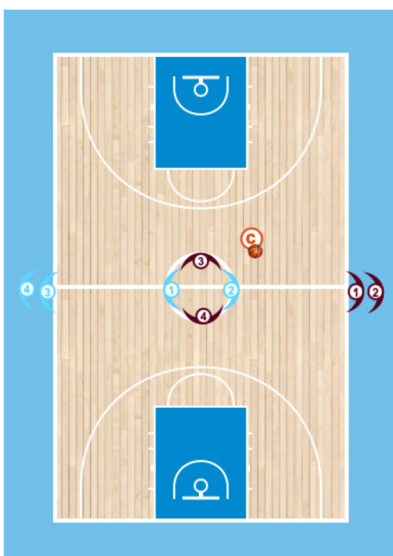
Doba trvání: 15 minut

Pomůcky: míč

Postup: Týmy stojí na boční outové čáře a vždy hrají pouze dva z týmu. Ti běhají ve středovém kruhu. Trenér kamkoliv ve středovém území hodí míč a děti hrají proti sobě dva na dva. Hráči se snaží dát co nejdříve koš a tím získají bod. Dvojice se střídají, tím pádem body si počítá každý sám za sebe. Vítěz je ten, kdo splní první daný počet bodů. (Cremonini, 2021).

Cíl: týmová spolupráce, reakce, pozornost, přesnost, dovednost driblinku a přihrávky, obratnost, soutěživost, rychlost, odpovědnost

Metodicko-organizační forma: průpravné hry



6 ZÁVĚR

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření souboru na metodiku easybasketbalu s ohledem na fyziologickou a psychologickou stránku dětí, principy motorického učení a sportovní trénink. Obsah práce zahrnuje zásobník cvičení průpravných cvičení a her zaměřené na rozehřívací hry a herní cvičení určené pro baby basket a minibasketbal.

Bylo vytvořeno třicet průpravných her a cvičení zaměřené na easybasketbal a minibasketbal. Všechny uvedené průpravné hry a cvičení byly podrobně popsány, natočeny nebo názorně zpracované v programu

Průpravné hry a průpravné cvičení byly vytvořeny z odborné literatury, kterou jsem čerpala z knihovny Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Vytvořené cvičení jsou nedílnou součástí tréninkové jednotky v easybasketbalu a minibasketbalu, rozvíjejí basketbalové schopnosti a dovednosti, týmový duch i sebe rozvoj a smysl hry Fair-play.

Soubor s vybranými herními činnostmi a zábavné hry slouží jako inspirace pro trenéry minibasketbalových kategorií, ale i pro trenéry jiných sportů nebo učitele na základní škole.

7 SOUHRN

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření souboru na metodiku easybasketbalu s ohledem na fyziologickou a psychologickou stránku dětí, principy motorického učení a sportovní trénink.

Dílčí cíle:

- Volba a ověření zařazení jednotlivých cvičení
- Vytvoření souboru videosekvencí pro snadnější pochopení a představu o průběhu pro trenéry basketbalu a učitele tělesné výchovy,
- Popis vybraných cvičení pro snadnější pochopení a představu o průběhu pro trenéry basketbalu a učitele tělesné výchovy.

Vytvořila jsem zásobník třiceti průpravných her a cvičení zaměřené na rozehrání dětí a rozvoji basketbalových schopností a dovedností. Všechna zmíněná cvičení a hry lze aplikovat i u starších kategorií, které se dají modifikovat na danou kategorii. Ke všem zmíněným cvičením jsem vytvořila buď grafický obrázek nebo natočila video, aby byly lépe pochopitelné a slovně popsala postup cvičení. Grafické obrázky jsem vytvářela v programu Fiba Europe Coach.

8 SUMMARY

The primary aim of my bachelor thesis was to create a set of easybasketball methodology with regard to the physiological and psychological aspects of children, the principles of motor learning and sports training.

The partial goals:

- Selection and verification of the inclusion of individual exercises
- Creating a set of video sequences for easier understanding and visualization of the process for basketball coaches and physical education teachers,
- Description of selected exercises for easier understanding and idea of the process for basketball coaches and physical education teachers.

I created a stack of thirty preparatory games and exercises aimed at warming up children and developing basketball abilities and skills. All the mentioned exercises and games can also be applied to older categories, which can be modified for the given category. For all the mentioned exercises, I created either a graphic image or filmed a video to make them easier to understand and verbally describe the procedure of the exercises. I created graphic images in the program Fiba Europe Coach.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Abolghasem, A. et.al. (2023). *Learning strategy differentially impacts memory connections in children and adults.. Developmental Science*, doi: 10.1111/desc.13371.
- Balasundaram, P., Avulakunta, I. D. (2021). *Human Growth and Development*.
- Bělka, J. (2020). *Pohybové hry*. Code Creator, s.r.o.
- Brehmer, Y. et. al. (2016). *Training induced changes in subsequent memory effects in major differences among children, young adults and older adults*. *Neuroimage* 131.
- Bucher Sandbakk, S., Walther, J., Strøm Solli, G., Tønnessen, E., ThHaugen, T. A. (2023). *Training Quality-What Is It and How Can We Improve It?. International Journal of Sports Physiology and Performance*, doi: 10.1123/ijsp.2022-0484.
- Cai, K. et.al. (2020). *Mini-Basketball Training Program Improves Physical Fitness and Social Communication in Preschool Children with Autism Spectrum Disorders*. *Journal of Human Kinetics*, doi: 10.2478/HUKIN-2020-0007
- Candra, O., Zulraflī, Z. (2023). *Basketball Games and Early Childhood Motoric Development: Systematic Literature Review*. *International Journal of Humanities Education and Social Sciences*, doi: 10.55227/ijhess.v2i6.537.
- Castro, J. M., et.al. (2021). *Changes in Body Size during Early Growth Are Independently Associated with Arterial Properties in Early Childhood.. Journal of Cardiovascular Development and Disease*, doi: 10.3390/JCDD8020020.
- Cremonini, M. et. al. (2021). *Easy basketbal „ poznat a naučit“*. CZ Basketbal.
- Creminini, M., Bortolussi, L., Regisová, R. (2022). *Basketbal dětí*. Cover photo.
- Čelikovský, S. (1990). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu* (3. preprac. vyd). Státní pedagogické nakladatelství.
- De Jesus Sousa Lima, T. et.al. (2021). *Inter-individual variability in children's physical growth and body composition: Findings of longitudinal ELOS-Pré study.. American Journal of Human Biology*, doi: 10.1002/AJHB.23697.
- Dobrá, L. (1977). *Didaktika sportovních her*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Fairbrother, J. T. (2010). *Fundamentals of motor behavior*. Human kinetics.
- Fanta, V. et.al.(2022). *Ecological and historical factors behind the spatial structure of the historical field patterns in the Czech Republic*. *Dental science reports*, doi: 10.1038/s41598-022-12612-8.
- Gupta, G., Khan, M., Manaullah. (2023). *Overview of the effect of physiological stress on different biological signals*. doi: 10.1109/REEDCON57544.2023.10150828.

- Havlíček, L. et.al. (2004). *Fyziologie tělesné zátěže I*. Univerzita Karlova v Praze.
- Herrebrøden, H. (2022). *Motor Performers Need Task-relevant Information: Proposing an Alternative Mechanism for the Attentional Focus Effect*. *Journal of Motor Behavior*, doi: 10.1080/00222895.2022.2122920.
- Hloušek, M. (1945). *Jak trénovati košíkovou*. Grafické závody Pour a spol.
- Hošek, V. & Rychtecký, A. (1975). *Motorické učení*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Hůlka, K. & Válek, Š. (2013). *Management náborů a sportovní příprava dětí v minibasketbale*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hůlka, K. & Válek, Š. (2018). *Baby basket*. Česká basketbalová federace.
- Chua, L. K., Jiménez-Díaz, J., Lewthwaite, R., Wulf, T. K. G. (2021). *Superiority of external attentional focus for motor performance and learning: Systematic reviews and meta-analyses*. *Psychological Bulletin*, doi: 10.1037/BUL0000335.
- Iserbyt, P. et.al. (2023). *The Effect of a Coaching Clinic on Student-Coaches' Behavior During a Basketball Sport Education Season With Preservice Teachers*. *Journal of Teaching in Physical Education*, doi: 10.1123/jtpe.2021-0147.
- Jack, T. (2022). *Developmental noise is an overlooked contributor to innate variation in psychological traits*. *Behavioral and Brain Sciences*, doi: 10.1017/s0140525x21001655.
- Katz, J. (2022). *Professional Sport*. doi: 10.4324/9781003089629-8.
- Klius, O., et.al. (2022). *Making university's students interest for streetball*. *Visnik Kam'â nec'-Podil's'kogo nacional'nogo univrsitetu imeni İvana Ogiênka*, doi: 10.32626/2309-8082.2022-25.72-77.
- Kruglikova, E. et.al. (2022). *Annual dynamics of parameters of physical development of boys and girls aged 18 and 19*. *Сибирский научный медицинский журнал*, doi: 10.18699/ssmj20220204.
- Matulaitis, K., Rudzitis, A., Barčaitis, M., Kreivytė, R., Butautas, R. (2020). *Different Training Programs of Mini-Basketball Players Have a Different Effect on Physical and Technical Preparation*. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, doi: 10.33607/BJSHS.V11I116.901.
- Manuylov, S. I. (2022). *Motor task as an Object of Theoretical and Methodological Analysis*. *Alma mater. Vestnik Vysshey Shkoly*, doi: 10.20339/am.08-22.081.
- Mitova, E., Ivchenko, O. M., Onyshchenko, V. (2022). *Analysis of coaches' opinions on the problems of pedagogical control in modern basketball.. Спортивные игры*, doi: 10.15391/si.2022-3.08.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Univerzita Palackého v Olomouci.

- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Univerzita Palackého.
- Nykodým, J. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Masarykova Univerzita.
- Osokina, S. (2022). *The Concept of "Easy Language" and its Perspectives in Linguistics*. *Филология и человек*, doi: 10.14258/filichel(2022)2-08.
- Panasiuk, O., Hrebik, O., Dmytruk, V. (2022). *Selection and organization of educational training process in martial sports*. *Naukovij časopis Nacional'nogo pedagogičnogo unìversitetu imeni M.P. Dragomanova*, doi: 10.31392/npu-nc.series15.2022.12(158).21.
- Piaget, J. (1966). *Psychologie inteligence*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Siegler, R. S. et. al. (2003). *How children develop*. New York: Worth public.
- Sameroff, A. (2010).
- Smith, O., Duncan, Ch., Pears, N., Profico, A., O'Higgins, P., O'Higgins, P. (2021). *Growing old: Do women and men age differently?. Anatomical Record-advances in Integrative Anatomy and Evolutionary Biology*, doi: 10.1002/AR.24584.
- Smith, R. (1998). *Velká encyklopedie basketbal*. Václav Svojtka & Company.
- Ströher, M. (1991). *60 years of FIBA rules*. Verlag Karl Hoffmann.
- Sun, L. (2013). *The Influence of Motivation on Ego Depletion in College Athletes*. doi: 10.2991/IWCSS-13.2013.1.
- Sun, L., Herold, F., Cai, K., Yu, Q., Dong, X., Liu, Z., Li, J., Chen, A., Zou, L. (2022). *Prediction of Outcomes in Mini-Basketball Training Program for Preschool Children with Autism Using Machine Learning Models*. *The international journal of mental health promotion*, doi: 10.32604/ijmhp.2022.020075
- Syutkina, T.A., Anikin, A., Satanin, L., Evteev, A.A. (2022). *Sexual dimorphism in human midfacial growth patterns from newborn to 5 years old based on computed tomography*. *Journal of Anatomy*, doi: 10.1111/joa.13776.
- Thomas, C., Kevin, Marcus Schmidt, N., Jaitner, T. (2023). *Lower Baskets and Smaller Balls Influence Mini-Basketball Players' Throwing Motions*. *Biomechanics*, doi: 10.3390/biomechanics3010007.
- Vargová, L. & Joukal, M. (2015). *Anatomie dětského věku*. Masarykova Univerzita.
- Vágnerová, M. & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie dětství a dospívání*. Karolinum.
- Velenský, M. (2008). *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Karolinum.
- Wallace, B. (2020). *Commodifying Black Expressivity: Race and the Representational Politics of Streetball: Communication and sport*, doi: 10.1177/2167479520945222.
- Wilson-McDonald, A.(2023). *do Czech Women Need 'Gender'? : A Conceptual History of 'Gender'*
- Zukorlić M. S., Nikolic, I. (2022). *School as an educational context for the development of students' social competence*. *Sociološki pregled*, doi: 10.5937/socpreg56-39517.