

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

**Rozvoj participativních činností ve všeobecné
sportovní přípravě dětí školního věku se zaměřením
na basketbal**

Bakalářská práce

Vypracoval: Jan Vurm

Studijní program: B7505 Vychovatelství

Studijní obor: Pedagogika volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport

Vedoucí práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Hradec Králové, 2015



Zadání bakalářské práce

Autor: Jan Vurm

Studium: P10723

Studijní program: B7505 Vychovatelství

Studijní obor: Pedagogika volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport

Název bakalářské práce: **Rozvoj participativních činností ve všeobecné sportovní přípravě dětí školního věku se zaměřením na basketbal**

Název bakalářské práce AJ: Development of participation activities in general sports training for school-age children focused on basketball

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Vytvoření manuálu participativních činností v tréninkové přípravě basketbalu. Výstupem práce bude 10 inovativních tréninkových jednotek zaměřených na oblast týmové spolupráce mladých hráčů basketbalu. **Metody:** Studium dokumentů a literárních pramenů, deskriptivní metoda, praktické ověření.

Literatura: DOVALIL, J. a kol. Výkon a trénink ve sportu. I. vyd., Praha: Olympia, 2002. 336 s. ISBN 80-7033-760-5. MARTENS, R. Úspěšný trenér. III. vyd., Praha: Grada, 2006. 501s. ISBN 80-247-1011-0. PERIČ, T., Sportovní příprava dětí. II. vyd., Praha: Grada, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4. SVOBODA, B., Pedagogika sportu. II. vyd., Praha: Karolinum, 2008. 250 s. ISBN 978-80-246-1358-1. TŮMA, M., KADLEC, J., Hry s míčem pro děti. I. vyd., Praha: Grada, 2004. 100 s. ISBN 80-247-0707-1. VELENSKÝ, M., Basketbal. I. vyd., Praha: Grada, 1999. 97 s. ISBN 80-7169-834-2. WRISBERG, C.A., Sport Skill Instruction for Coaches. I. vyd., University of Tennessee: Human Kinetics, 2007. 177 s. ISBN 978-0-7360-3987-1

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Oponent: PhDr. Pavel Šmíd, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 16.2.2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně, pouze za odborného vedení vedoucího bakalářské práce PhDr. Ivana Růžičky, Ph.D. a na základě literatury a pramenů uvedených v Seznamu použité literatury.

V Hradci Králové dne 6.7.2015

Poděkování

Chtěl bych vyjádřit poděkování vedoucímu své závěrečné práce PhDr. Ivanu Růžičkovi, Ph.D., za odborné vedení, postřehy a připomínky, které mi v průběhu vypracování této práce poskytl.

Anotace

VURM, Jan. *Rozvoj participativních činností ve všeobecné sportovní přípravě dětí školního věku se zaměřením na basketbal*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2015. 63 s. Bakalářská práce.

Obor: Pedagogika volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2015

Počet stran: 63

Počet příloh: 1

Klíčová slova: Basketbal, participace, sportovní příprava dětí, trenér

V teoretické části popisuji basketbal jako sport, sportovní přípravu dětí, vývojové zvláštnosti a zásady zatěžování dětí školního věku a participaci. V rámci praktické části jsem použil formu rozhovorů s trenéry pro zjištění jejich dosavadních trenérských zkušeností, jejich dosažené vzdělání a zjištění zda vědí, co participace znamená a jestli formy participace v rámci tréninkové jednotky používají. Dále jsem vypracoval inovativní jednotky na rozvoj participace dětí školního věku v tréninkové jednotce basketbalu.

Annotation

VURM, Jan. *Development of participation activities in general sports training for school-age children focused on basketball*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2015. 63 pp. Ba-chelor Degree Thesis.

Branch: *Pedagogy of free time focusing on physical education and sport*

Supervisor of thesis: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Year thesis defense: 2015

Number of pages: 63

Number of attachments: 1

Key words: Basketball, participation, children's sports training, coach

In the theoretical part I describe basketball as a sport, school-age children sports training, developmental traits and principles for burdening children and participation. For processing practical part is used interview with coaches to find out their coach experiences, their education and find out if they know what participation means and if they are using forms of participation in practices. In the next part I made inovative exercises to improve school-age children participation in practices of basketball.

OBSAH

ÚVOD	8
1 STAV DOSAVADNÍCH POZNATKŮ	10
1.1 Charakteristika basketbalu	10
1.2 Sportovní příprava dětí	11
1.3 Vývojové zvláštnosti a zásady zatěžování dětí školního věku	14
1.4 Participace	16
2 CÍL, HYPOTÉZY A ÚKOLY VÝZKUMU	19
2.1 Cíl výzkumu	19
2.2 Hypotézy	19
2.3 Úkoly výzkumu	19
3 METODIKA VÝZKUMU	21
3.1 Charakteristika výběrového souboru	21
3.2 Organizace výzkumu	21
3.3 Metody získávání dat	21
3.4 Metody zpracování a vyhodnocení dat	22
4 VÝSLEDKY PRÁCE A DISKUSE	24
4.1 Průběh a získané výsledky rozhovorů	24
4.2 Zhodnocení výsledků rozhovorů	33
4.3 Příklady inovativních prvků, cvičebních metod a her zaměřených na oblast týmové spolupráce dětí školního věku v basketbalu	34
4.4 Kondičně – koordinační tréninkové jednotky s využitím inovativních prvků a praxe .	40
5 ZÁVĚRY	56
5.1 Závěry empirického výzkumu	56
5.2 Závěry pro teorii	56
5.3 Závěry pro praxi	56
6 SOUHRN	58

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	59
SEZNAM PŘÍLOH	62

ÚVOD

Práce se zabývá otázkou participace dětí a mládeže ve sportovních aktivitách, resp. v basketbalu, přičemž právě toto téma jsem si vybral na základě více faktorů. Prvním a nejdůležitějším z nich je má záliba v basketbalu a v práci s dětmi. Problematiku participace jsem do výzkumu začlenil zprvu díky doporučení a konzultacím s vedoucím práce, poté – po prostudování dostupných zdrojů – díky zajímavosti tématu a výjimečnosti jeho zpracování jak v bakalářských a diplomových pracích, tak v odborné literatuře.

Cílem výzkumu je rozšířit téma participace především mezi trenéry basketbalu, objasnit její význam v tréninkových průpravách dětí a mládeže a následně navrhnout manuál pro zvýšení participace žáků během tréninků.

K dosažení tohoto cíle je nutné stanovení dílčích cílů, z čehož vyplyne i metodika celé práce, kterou se zabývá první kapitola.

V pořadí druhá část se bude zabývat stavem dosavadních poznatků a vysvětlení pojmů týkajících se basketbalu, spolupráce s dětmi, vedení dětí a samozřejmě také samotné participace.

Obsahem třetí kapitoly je empirický výzkum, přičemž vybrána byla forma rozhovoru s patnácti trenéry. Získaná data se pokusíme pomocí statistických a logických metod zanalyzovat a zhodnotit. Na základě získaných poznatků vyhledáme v dostupných zdrojích cvičební metody zvyšující participaci, popřípadě je doplníme o inovativní prvky, a pokusíme se je dle logického klíče rozčlenit do co nejpřehlednějších skupin. Celkovým výstupem výzkumu poté bude návrh celé tréninkové průpravy, jež bude z našeho pohledu ideální pro zvýšení participace dětí během tréninku.

Pro teoretickou část výzkumu nám nejvíce poslouží odborná literatura zabývající se basketbalem, sportovní přípravou dětí a mládeže a participací, a to zejména:

- DOBRÝ, L., VELENSKÝ, E. *Košíková – Rozbor a popis herních činností jednotlivce, herních kombinací a systémů hry družstva*. 1. vyd. Praha: st. ped. nakl., 1971. 162s.
- HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd., Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5.
- KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd., Praha: Grada, 2006. 112 s. ISBN 80-247-1636-4.

- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 2. vyd., Praha: Grada, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4.
- ŠOLC, Z. *Manuál participace*. 1. vyd., Brno: Jihomoravská rada dětí a mládeže, 2011. 71 s. ISBN 978-80-87447-19-2.
- ŠTURMA, J. Osm úrovní participace dětí jako jejich základního práva. In *Práva a participace dětí v rodině, ve škole a ve veřejném životě*. Sborník z pracovního semináře konaného 21. 4. 1999, PdFHK: Gaudeamus, s. 75-77. ISBN 80-7041-507-X.
- VELENSKÝ, M. *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. 1. vyd., Praha: Karolinum, 2008. 223 s. ISBN 978-80-246-1480-9.
- *Krok za krokem basketbalem*. 1. vyd. Praha: Česká basketbalová federace, 2011, 71 s. ISBN 978-80-260-1316-7.

V následné empirické části využijeme vlastní zdroje (praxe a rozhovor) a elektronické zdroje, a to především:

- Kartotéka her. Česká asociace školních metodiků prevence [online]. 2013 [cit. 2015-04-23]. Dostupné z: <http://www.casmp.cz/kartoteka.htm>
- Soutěžní řád basketbalu. Česká basketbalová federace [online]. 2014 [cit. 2015-04-24]. Dostupné z: http://www.cbf.cz/ftp/data/rady-2012/soutezni_rad_basketbalu_2012.pdf
- Trenérský řád 2013. Česká basketbalová federace [online]. 2013 [cit. 2015-04-23]. Dostupné z: http://www.cbf.cz/ftp/data/rady-2013/trenersky_rad_2013.pdf
- AVAKUMOVIČ, Alexander a . *Basketbal pre hráčov v mládežníckych kategóriách: Tréningy 13 - 14 ročných hráčov* [online]. Španělsko, 2000, 14. 3. 2012 [cit. 2015-07-01]. Dostupné z: <http://www.4basket.cz/metodiky/metodiky-slovenskeho-basketbalu/basketbalprehracovvmladeznickychkategoriach>

K použitým zdrojům ještě nutno říci, že problematikou samotné participace se zabývá velmi málo autorů a výběr zdrojů byl tudíž velmi omezený.

1 STAV DOSAVADNÍCH POZNATKŮ

1.1 Charakteristika basketbalu

Basketbal, česky také nazývaný košíková, je považován za jednu z nejdynamičtějších míčových her. Představuje týmový (kolektivní) sport, při němž hraje vždy pět hráčů na straně jednoho týmu. Za požadované dovednosti pro hru se považují: rychlost, rozhodnost, periferní vidění, explozivní síla, zrychlení a koordinace. Při basketbalu získávají družstva body tím, že vhadzují míč do soupeřova koše. V basketbalu se hraje míčem pouze rukama. Míč se může házet, přihrávat, odrážet a kutálet, nicméně pohybovat se s míčem lze jen za driblingu.

Čas utkání se skládá ze 4 období po 10 minutách čistého času. Přestávky mezi jednotlivými částmi trvají 2 minuty, poločasová pauza je 15 minut (mezi druhým a třetím obdobím). V případě nerozhodného stavu se nastavuje 5 minut. Vítězí mužstvo, které nastřílí soupeři více bodů v časovém limitu 4 x 10 minut čistého času.

Basketbal patří mezi nejrozšířenější sportovní hry na světě a jeho pravidla se řadí mezi nejsložitější a nejrozsáhlejší. Pravidla basketbalu jsou nejčastěji se měnící, což souvisí s jeho vývojem a se snahou zatraktivnit ho pro širokou veřejnost.

Basketbal jako týmovou sportovní hru hraje skutečně 5 hráčů, kteří jsou vzájemně spojeni určitým poutem spolupráce a organizací svých činností. V širších souvislostech teorie a praxe sportovních her se někdy hovoří o kohezi (soudržnosti družstva) a participaci (míra, podíl jednotlivce na týmovém herním výkonu). (Velenský, 2008)

V basketbale je nutné považovat výkon družstva a výkon jednotlivce v utkání jako dva odlišné aspekty. Týmový herní výkon basketbalového družstva je výkon sociální skupiny zvláštního druhu, založený na individuálních výkonech hráčů, podléhajících vzájemnému regulačnímu působení, jež se projevuje tím, že hráči ovlivňují své jednání i chování skupiny jako celku. Jediným vyjádřením týmového herního výkonu je dosažený výsledek v utkání proti konkrétnímu soupeři. Avšak všeobecně se konstatuje, že výkon družstva je ve velmi těsném vztahu k výkonům jednotlivých hráčů, že je jejich integrací, avšak v žádném případě mechanickým souhrnem či součtem. (Dobrá, Velenský, 1971)

Týmový herní výkon má své determinanty (sociálně-psychologické a činnostní), na které působíme při rozvoji a kultivaci herního výkonu v tréninkovém procesu i v utkání.

Velký vliv na týmový herní výkon mají právě *sociálně-psychologické determinanty*, kam řadíme interpersonální vztahy mezi hráči a jejich trenéry. V družstvu dochází k neustálým změnám postojů, motivaci, ale i k větším či menším konfliktům, jak mezi hráči, tak i mezi hráči a trenérem. Týmový herní výkon je založen na individuálních herních výkonech jednotlivce, jak jsme již zmiňovali výše. Individuální herní výkon se konkrétně projevuje v konkrétní herní činnosti a zde mluvíme o *činnostních determinantách*, kam spadá činnostní koheze a činnostní participace v herním výkonu. (Dobry, Semiginovský, 1988) Podrobněji se touto problematikou budeme zabývat v kapitole 1.4.

Z hlediska organizovaného výchovného působení řadíme basketbal do zájmové činnosti pravidelné. Ta se uskutečňuje celoročně v pravidelných intervalech pod vedením kvalifikovaného vedoucího, tedy trenéra. Jejím cílem je osvojit si nové vědomosti, dovednosti a prohloubit si kladný vztah k dané činnosti (Hofbauer, 2004).

Za cíl basketbalu v pedagogické podobě považujeme stimulaci rozvoje osobnosti jak po stránce fyzické, psychické, tak i sociální a současně jde také o její nepoškození. Jakožto příznivci basketbalu jsme přesvědčeni o tom, že sportovní aktivity obecně jsou oblastí se silnou výchovnou potencialitou, které zvláště u dětí a mládeže mohou pomoci překlenout problémovější vývojová období. A současně zde dochází k osvojování potřebných vědomostí, motorických dovedností, k rozvoji fyzické zdatnosti a účelných pohybových schopností, k utváření potřebných návyků, k rozvoji specifických schopností, k regulaci postojů, k ovlivňování interpersonálních vztahů a také k ovlivňování vlastní osoby.

1.2 Sportovní příprava dětí

Všeobecná sportovní příprava znamená takové cvičení, jehož obsah nesouvisí s obsahem specializace, na kterou se zaměřuje. Pokud dítě například hraje basketbal, můžeme za všeobecnou přípravu považovat gymnastiku, atletiku, jízdu na kole plavání apod.

Nebo dle Neumanna et al. (2005) můžeme mluvit o všeobecné pohybové přípravě, která předchází specializaci na konkrétní sportovní odvětví. Věk sportovců v této etapě může být různý. V dnešní době v mnoha sportech začíná etapa všeobecné sportovní přípravy již v mateřské škole, nebo v prvních letech základní školní docházky, tedy ve věku 6 až 7 let. Všeobecná pohybová příprava bývá často organizována i mimo školní tělesnou výchovu. Objem zatížení v této etapě představuje 2 až 4 hodiny týdně.

Velenský (1999) ve své publikaci uvádí několik etap sportovní přípravy, jejichž návaznost sleduje přirozený rozvoj a zdokonalování herního výkonu od zahájení přípravy v dětském věku až po dospělost. Počáteční etapou je etapa sportovní předpřípravy (věk 6 - 10 let), klade důraz na všestranný tělesný a psychický rozvoj dětí a na zvyšování jejich zájmu k pohybové aktivitě obecně. Následující etapa je etapa základního tréninku (11-15 let), která je charakteristická přechodem od všestrannosti ke speciálnímu tréninku. Vytváří se zde podmínky pro učení individuálních herních dovedností a základům spolupráce. Závěrečné období tvoří etapa specializovaného tréninku (16 - 19 let), zde je opět kladen důraz na zdokonalování a osvojování individuálních herních dovedností a na jejich plné využití v herních podmínkách. V tomto období jsou již rozdělené hráčské role, zvyšují se zde nároky na kompenzaci a regeneraci.

Cílem sportovní přípravy dětí a mládeže dle Periče (2008) jsou tři základní priority:

- nepoškodit děti a mládež;
- vytvořit u nich vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě
- a vytvořit základy pro pozdější trénink.

Nyní se v této kapitole zaměříme na rozvoj pohybových schopností a jejich senzitivních období (viz níže), která je třeba zohledňovat při vývoji jedince a jeho tréninkových jednotkách, neboť existují optimální věková období pro rozvoj a fixaci pohybových schopností a dovedností.

Senzitivní období Jansa a Dovalil (2007, s. 183) definují „*jako vývojové časové etapy, které jsou zvláště vhodné pro trénink určitých sportovních úloh spojených s rozvojem pohybových schopností a dovedností*“. U dětí a mládeže v těchto obdobích jsou dosahovány nejvyšší přírůstky rozvoje dané schopnosti.

Zaměříme se na senzitivní období pro rozvoj koordinačních, rychlostních, silových, vytrvalostních schopností a pohyblivosti. Autoři Jeřábek (2008), Vilímová (2009), Křištofič (2006) a Perič (2006) se ve svých publikacích shodují, že není příliš vhodné svazovat senzitivní období s kalendářním věkem dětí, nýbrž je nutné přihlížet k biologickému věku a také k pohlavní diferenciaci.

Mezi schopnosti, jež jsou v senzitivním období nejvíce rozvíjeny, můžeme zařadit tyto:

Koordinační schopnosti – senzitivní období můžeme stanovit u děvčat mezi 7 a 10/11 roky u chlapců přibližně do 12 roků. Věkovému období mezi 8-10 roky říkáme „*zlatý věk motoriky*“.

Rychlostní schopnosti – patří k pohybovým projevům, které je vhodné rozvíjet co možná nejdříve. Proto je tedy možno říci, že senzitivní období je zasazeno mezi 7 – 14 roků.

Silové schopnosti – mají svá senzitivní období poněkud později v závislosti k produkci pohlavních a růstových hormonů. Tempo rozvoje je velmi individuální, nejvyšší přírůstek se však u dívek dosahuje mezi 10 – 13 rokem a u chlapců mezi 13 – 15 rokem.

Vytrvalostní schopnosti – mají svou univerzálnost, neboť se dají rozvíjet v kterémkoliv věku. Do 11 roku života se rozvíjí spontánní formou a poté lze toto rozvíjení pojmout systematickou formou.

Pohyblivost – k intenzivnímu rozvoji aktivní pohyblivosti dochází zhruba mezi 9 – 13 rokem, u dívek je možné začít záměrně dříve, již od 8 let. S nástupem puberty klesá možnost rozvoje pohyblivosti.

Řízení sportovní přípravy dětí a mládeže by mělo vycházet z těchto kritérií: včasnost, efektivnost a časového faktoru. Trenér by měl mít rozpracovaný dlouhodobý tréninkový plán pro děti a mládež a v něm zahrnutý tato témata: základní postupy a příklady, periodizaci, popis techniky a taktiky, zásady psychologické přípravy a také zásobník cvičení. Všechny tyto zásady se následně promítají do vysoké efektivity tréninkového procesu.

Závěrem této kapitoly lze říci, že úspěšní trenéři hledají způsob, jak dosáhnout tří hlavních cílů. A to:

- mít tým, který vyhrává;
- pomoci dětem a mládeži, aby jim sport přinášel radost, zábavu a uspokojivý pocit z vítězství
- a konečně jim pomoci ve fyzickém, psychickém a společenském rozvoji.

1.3 Vývojové zvláštnosti a zásady zatěžování dětí školního věku

Vývoj člověka neprobíhá stejnoměrně, jak uvádí mnoho autorů (Perič, 2008), (Vilímová, 2009), (Fialová, 2010), (Dovalil a Jansa, 2007). Celý vývoj probíhá velmi individuálně, nerovnoměrně na závislosti od vnějšího a vnitřního prostředí a pohlaví. Proto je velmi nutné znát a uplatňovat vývojové zákonitosti, které odpovídají jednotlivým věkovým obdobím. Ty se od sebe liší v několika oblastech, přičemž k těm hlavním patří tělesný, pohybový, psychický a sociální vývoj.

U dětí neprobíhá tělesný rozvoj vždy paralelně s jejich kalendářním věkem, pouze v 64 % se děti vyvíjí normálně, tedy nacházíme u nich jen nepatrné rozdíly mezi kalendářním a biologickým věkem. U některých jedinců je růst rychlejší, u některých naopak pomalejší. První skupina vyrůstá rychleji a díky svým fyzickým přednostem zaujímá čelní postavení ve svých sportech. U druhé skupiny je růst zpožděný, ale na konci puberty se vyrovnává. Rozdíly mezi biologickým a kalendářním věkem mohou být od dvou do čtyř let, a tento fakt je velmi významný pro velikost tréninkového zatížení (Neumann et al., 2005).

Za dětství je většinou považován věk mezi 6-15 roky. A toto věkové rozpětí ještě členíme na mladší a starší školní věk. Mladšímu školnímu věku připisujeme období mezi 6-11 roky a staršímu školnímu věku mezi 12-15 roky. Ovšem jedná se pouze o formální rozdělení, které slouží k orientačnímu popisu jednotlivých jevů a procesů při vývoji a dozrávání mladého organismu. V literatuře se můžeme setkat s rozdílnou periodizací, jak uvádí Příhoda (1977) na členění ve shodě se školským systémem a to na mladší, střední a starší školní věk.

V důsledku omezeného rozsahu práce se nyní budeme v této části zabývat pouze dětmi **staršího školního věku**. Je to období přechodu od dětství k dospělosti. Jedná se o období velmi nerovnoměrného vývoje, jak tělesného, tak psychického i sociálního. S ohledem na tyto změny můžeme starší školní věk neboli pubertu rozdělit do dvou fází. První z nich je provázeno bouřlivým obdobím prepubescence, vrcholí přibližně kolem 13. roku a po ní následuje poněkud klidnější fáze puberty končící kolem patnáctého roku.

Tělesný vývoj – ve vývoji tělesné výšky konstatujeme stále progresivnější růst, který se spolu s hmotností mění více než v kterémkoliv jiném věkovém období. Růstové změny se neprojevují rovnoměrně v celém organismu, končetiny rostou rychleji než trup, růst do výšky je intenzivnější než růst do šířky. Pubertální dítě bývá často označováno slovním spojením „samá ruka, samá noha“. Nerovnoměrné a rychlé růstové změny mohou vést

k diskoordinačním projevům (neohrabanosti) zvláště u mládeže s nedostatečným pohybovým režimem a také ke vzniku některých poruch hybného ústrojí. Pubertální věk je proto důležitý pro formování návyku správného držení těla. V organismu pubescentů probíhají velmi složité procesy a fyziologické pochody zasahují mnoho orgánů. Změny mají individuálně různé tempo, rozdílly se srovnávají na konci puberty. Výrazný rozvoj hormonální činnosti působí také na vývoj primárních i sekundárních pohlavních znaků, s předstihem u dívek. Proto jsou také koncem tohoto období již výraznější sexuální rozdílly mezi chlapci a dívkami (Fialová, 2010; Perič, 2008; Jeřábek, 2008).

Psychický vývoj – období pubescence patří mezi klíčová období ve vývoji psychiky. Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy pubescentů k sobě samým, k druhému pohlaví a ke svému okolí. Může působit pozitivně i negativně na jejich chování v učební, pracovní i sportovní činnosti. Rozvíjející se abstraktní myšlení a paměť mění postupy a chování dětí v tréninkových procesech. Zvyšuje se rychlost učení a snižuje se počet potřebných opakování. Pubescenti se vydrží již delší dobu soustředit na danou činnost. Dochází k výraznému prohloubení citového života, objevuje se zde jistá nevyrovnanost, náladovost, urážlivost, bezdůvodný stud a objevuje se usilování o samostatnost. Formuje se vztah ke sportu jako k činnosti, která může přinést silné uspokojení (Jansa, Dovalil, 2007; Perič, 2008).

Sociální vývoj – změny v organismu přinášejí i novou sociální situaci. Dochází zde k pocitu odlišnosti od vrstevníků, všímání se více sama sebe, případně uzavírání se do sebe nebo vyhýbání se sociálním kontaktům. Před začátkem puberty se děti projevují spíše extrovertně, touží po moci a ovládnutí skupiny. Následně pak dochází k obratu a děti se snaží uzavírat do sebe, jsou citlivější a vnímavější. Současně také uzavírají nová přátelství a vztahy k opačnému pohlaví. Děti se snaží o napodobování svých vzorů, ať již jsou kladné či záporné (Jansa, Dovalil, 2007; Perič, 2008; Vilímová, 2009).

Pohybový vývoj – ve všech pohybových schopnostech se rozdílly ve výkonnosti z hlediska pohlaví prohlubují. Hodnocení průběhu vývoje kondičních pohybových schopností uvádí, že v aerobní vytrvalosti je její růst v celém období u chlapců progresivní, kdežto u děvčat je progresivní pouze do 13let. Obdobné trendy sledujeme i u rychlostních schopností. V explozivní a dynamické síle vzrůstá u chlapců výkonnost progresivně, u děvčat také roste, ale v mírnějším tempu. Ve statické síle jsou intersexuální rozdílly markantnější. Nerovnoměrné a rychlé růstové změny mohou vést k diskoordinačním projevům, může

docházet k problémům s regulací svalového úsilí i kinestetickým vnímáním polohových změn. Dále se můžeme setkat s výkyvy aktivační úrovně (způsobené emoční labilitou) a její neadekvátní nasazení vzhledem k pohybovému úkolu (Vilímová, 2009). Stupeň vývoje vyšší nervové soustavy je vyrovnaný a tím děti vnímají a také chápou viděnou pohybovou činnost velmi rychle a tak motorické učení probíhá na první pokus (Perič, 2008).

Z hlediska trenérského či pedagogického působení v době pubertálního vývoje je nutné mít značné vědomosti a zkušenosti. Trenér či pedagog by měl být spíše starším zkušenějším kamarádem, otevřeným a chápajícím, s taktním a diskrétním přístupem. Děti totiž mají silnou potřebu napodobovat dospělé, proto je v této chvíli nutné, aby trenér šel vždy příkladem. V tomto období také dochází k upevňování vztahu k vybranému sportu, hráči se více profilují a uvědomují si, jak lze dosáhnout úspěchu v budoucnosti. Přesto trenér by měl hráče podporovat i v jiných oblastech, jako je společenské dění, kultura, školní povinnosti, denní režim a výživa. Při trénování dětí a mládeže, obzvláště při sportu, jakým je basketbal, je velmi důležité, aby učení trenéra bavilo. Učení správné techniky, přístup a chování ve sportu jde mnohem snáz, pokud trenérská činnost se stane zábavou (Novotný, 2011).

Přes všechna uvedená fakta výše v textu, jen nutné si uvědomit, že každé dítě se vyvíjí různě rychle, ať již mluvíme o vývoji centrální nervové soustavy, nebo o růstu postavy. Proto je nutné, aby trenér ke každému dítěti přistupoval individuálně se znalostí charakteristik školního věku, ale především s jejich významem pro vybraný trénink.

1.4 Participace

Ne každý měl to štěstí, že se ve svém životě setkal s pojmem participace. Slovo participace by se dalo do obecné češtiny volně přeložit jako *spoluúčast* nebo *podílet se*. Poslední dobou se používá toto slovo čím dál více a můžeme se s ním setkat při obyčejném běžném životě. Toto slovo je však i odborným termínem, zejména ve chvíli, kdy mluvíme o dětech nebo mladých lidech.

Participací rozumíme oprávněné podílení, což dále znamená: účastnit se, spolurozhodovat, být vyslechnut, mít připomínky, navrhopvat, uplatňovat a prosazovat své názory a zájmy, být připraven převzít odpovědnost, mít odpovědnost a spoluodpovídat.

Participace dětí a mládeže je dlouhodobý proces, který přispívá k rozvoji účastníka, občanské společnosti a demokracie zároveň ukazuje cestu jak se vyhnout generačním

konfliktům. Její kořeny naleznete například v Úmluvě o právech dítěte či v Deklaraci lidských práv. V rámci procesu participace umožňujeme dětem a mladým lidem, přiměřeně k jejich věku a podmínkám, samostatně rozhodovat o sobě, o jejich kolektivu, o prostředí ve kterém žijí a v konečném důsledku i o společnosti (Šolc, 2011).

Dle Štogra (2001) můžeme participaci v obecnější rovině chápat, jako způsob, kde neexistuje správný postoj, obecný aplikovatelný model, či model, kdy někdo má více nebo méně „pravdy“. Je třeba, aby si zúčastnění podrželi svoji svébytnost, sešli se v nápadech, propojili se. Je prokázáno, že společná práce je efektivnější a dosahuje dlouhodobě lepší výsledky, než obdobná práce, kterou by realizoval každý zúčastněný sám.

Dále s pojmem participace se setkáváme na úrovni občanské společnosti, která je založena na tom, že demokratický politický systém je postaven na možnosti občana přímou participací ovlivňovat věci veřejné. Nejčastěji je participace spojována s principem partnerství ve veřejných politikách, tedy i s neziskovými organizacemi (Rakušanová, 2005; Klíč, 2008).

Šturma (1999) uvádí z hlediska vývojového osm úrovní participace dětí jako jejich základního práva:

1. – jde o manipulativní stupeň, děti jsou jako konzultanti, jsou edukátorem pouze dotazovány, bez zpětné vazby
2. – dekorativní stupeň, děti zpívají, účastní se při jednání dospělých a nijak do nich nezasahují
3. – formální stupeň, jedná se o zastupování určité skupiny, jejich reprezentace je zpravidla vnější
4. – participace buzená dospělými, vědomá, ale většinou nařízená shora
5. – účast projednaná, poučená, z hlediska subjektu uvědomělá, bere ohled na ostatní děti
6. – záměrně nastolené spolurozhodování dětí v předem daných oblastech
7. – dětmi vytvořená řízená participace (výbory)
8. – dětmi vytvořená, fungující, statutárně podepřená struktura

Jak jsme již zmínili výše, s participací se můžeme setkat kdekoliv, tedy i v basketbale. Participace přímo v basketbale z odborného hlediska znamená míru účasti jednotlivých hráčů na týmovém výkonu.

Činnostní participace je realizována souhrnem herních činností jednotlivce. Vývoj hráče je nutné chápat jako vývoj jeho participace na hře celého družstva (Dobry, Velenský, 1971).

Participace se projevuje činnostmi s míčem i bez míče, v útoku, v obraně, jednoduše řečeno v každém okamžiku utkání. Přestože se participace týká jednotlivce, je třeba ji chápat za parametr výkonu družstva, který se od sebe liší kvalitou a realizací jednotlivých hráčů a jejich požadavky na týmový herní výkon družstva:

1. Somatické a osobnostní vlastnosti (křídelní útočník, podkošový hráč, rozehrávač) ovlivňující roli hráče a tím celkovou participaci.
2. Komunikace a samostatnost (autonomie), rozhodování.
Autonomie znamená odpovědnost hráče za iniciativu v rámci týmového výkonu a současně i relativní svobodu rozhodování v rámci směrnic daných trenérem pro herní systém družstva.
3. Akceptace spoluhráčů – přijetí jednotlivce ostatními hráči (Dobry, Semiginovský, 1988).

2 CÍL, HYPOTÉZY A ÚKOLY VÝZKUMU

2.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zmapování skutečnosti zda sledovaní trenéři cílové skupiny mají povědomí o participativních činnostech a zda je ve svých tréninkových jednotkách využívají, a to vědomě, či nevědomě. Konkrétním výstupem práce bude souhrn tréninkových jednotek (již existujících i inovativních) zaměřených na týmovou spolupráci mladých hráčů v basketbalu.

2.2 Hypotézy

Pracovní hypotéza H1:

Předpokládáme, že alespoň polovina oslovených trenérů se setkala s pojmem participativní činnosti ve sportovní přípravě basketbalu.

Pracovní hypotéza H2:

Předpokládáme, že více než polovina oslovených trenérů projeví zájem o participativní metody pro svou trenérskou činnost.

2.3 Úkoly výzkumu

Pro naplnění vytyčených výzkumných cílů jsme definovali následující úkoly práce:

1. Studium odborných zdrojů tematiky a volba oblasti výzkumu.
2. Stanovení metodologie výzkumu: cíl, hypotézy a úkoly práce.
3. Realizace výzkumu s vybranými probandy – sběr dat. Provedení rozhovoru určeného pro basketbalové trenéry mládeže
4. Zpracování získaných údajů: aplikace získaných výsledků pro výběr cvičení, her a tréninkových postupů zaměřených na týmovou spolupráci a na rozvoj participativních činností.
5. Vypracování textu výzkumné části práce vč. prezentace výsledků: sestavení souhrnné příručky pro trenéry basketbalu mládeže o participativních metodách v praxi.

6. Vyslovení závěru a doporučení pro teorii a praxi.

3 METODIKA VÝZKUMU

Jak již bylo řečeno, tato práce představuje studii participativních činností v rámci tréninkové přípravy dětí pro basketbal.

Teoretická část se bude zabývat shrnutím a co nejpřehlednějším utříděním dosud existujících informací, které jsou pro záměr práce relevantní. Využijeme tedy jak tištěné, tak elektronické zdroje.

Empirická část studie se bude skládat ze dvou částí. Zásadní bude provedení rozhovoru s několika basketbalovými trenéry dětí, jež budou dotazováni na téma participace v tréninkové přípravě. Na základě získaných informací se potom pokusíme sestavit soupis námi doporučených metod (hry, cvičení, tréninkové metody), které by mohly trenérům posloužit jako jakýsi návod pro zvýšení participace jednotlivců v týmu.

3.1 Charakteristika výběrového souboru

Výběr souboru výzkumu se uskutečnil v lednu 2015.

Osloveni byli trenéři daných jednotek, tedy mládežnických basketbalových týmů. Vybráno bylo 15 respondentů z obou pohlaví z věkové skupiny od 22 do 55 let.

3.2 Organizace výzkumu

Kdy: Rozhovory byly započaty 2. 2. 2015 a probíhaly do 10. 3. 2015

Kde: Tréninkové prostory daných jednotek (Poděbrady, Nymburk, Brno)

Realizační tým: Jan Vurm

Technické zajištění: připravené otázky pro rozhovor, diktafon

3.3 Metody získávání dat

Ke sběru příslušných dat byla využita forma rozhovoru s trenéry:

Forma: osobní setkání

Počet otázek: 12

Otázky:

1. Jste muž/žena? (neptáme se, pouze záznam)
2. Jaký je váš věk?
3. Jak dlouho se věnujete trenérské činnosti basketbalu?
4. Jaká je vaše trenérská kvalifikace?
5. Chystáte se ji rozšířit?
6. Jakou kategorii mládeže trénujete?
7. Máte pedagogické vzdělání?
 - i. ANO – jaké?
 - ii. NE – chcete mít?
8. Setkal/a jste se s pojmem participativní činnosti v basketbale?
 - i. ANO – můžete mi ji přiblížit?
 - ii. NE (my vysvětlíme pojem sportovní participace)
9. Provozujete ve své trenérské aktivitě participativní metody?
10. Považujete za významné využití těchto participativních prvků v basketbalové přípravě?
 - i. Využití stupnice od 1 (nejméně) do 10 (nejvíce)
11. Setkal/a jste se někdy s dostupnou literaturou týkající se této problematiky?
 - i. ANO – s jakou?
12. Uvítal/a byste metodickou příručku zaměřenou na rozvoj participativních prvků ve všeobecné přípravě mládeže se zaměřením na basketbal?

3.4 Metody zpracování a vyhodnocení dat

Pro zpracování získaných dat jsme zvolili matematicko-statistické a grafické metody.

Matematicko-statistické metody

- u statisticky měřitelných odpovědí – medián, aritmetický průměr a extrémní hodnota
- u statisticky neměřitelných odpovědí – snaha o zobecnění, hledání společných znaků a extremismů v odpovědích

Grafické metody

Pro názornější zobrazení výsledků rozhovorů byly použity výsečové grafy, do kterých budeme zanášet hodnoty získané z každé otázky rozhovoru.

Logické metody

Pro interpretaci a zhodnocení výsledků byly použity logické metody vyhodnocení zjištěných skutečností.

4 VÝSLEDKY PRÁCE A DISKUSE

4.1 Průběh a získané výsledky rozhovorů

Otázka 1: Jste žena, nebo muž?

Tuto otázku samozřejmě nepokládáme.



Otázka 2: Jaký je váš věk?

Dotázaní trenéři uváděli svůj věk v přesných číslech, nikoli v intervalech. Pro lepší práci s výsledky a pro analýzu samotné problematiky jsme ale získané informace zpracovávali pomocí intervalů.



Otázka 3: Jak dlouho se věnujete trenérské činnosti basketbalu?

I zde uváděli dotázaní relativně přesný časový údaj. Nicméně pro lepší práci s výsledky a pro analýzu samotné problematiky jsme získané informace zpracovávali opět pomocí intervalů.



Otázka 4: Jaká je vaše trenérská kvalifikace?

Pro tuto otázku je třeba nejdříve uvést stupně kvalifikací, které pro trenéry basketbalu existují. Čerpat budeme z trenérského řádu (Česká basketbalová federace):

- **licence C**, jež se přiznává:

- a) Trenérům, kteří absolvovali trenérský kurz licence C.
- b) Hráčům NBL a ŽBL a reprezentantům, kteří odehráli v uvedené soutěži alespoň 3 sezóny a složili předepsanou zkoušku pro licenci C.
- c) Studentům v akreditovaném bakalářském studijním programu ve studijním oboru Tělesná výchova a sport na FTVS UK, FTK UP nebo FSpS MU, kteří úspěšně absolvovali úvodní 2 semestry studia specializace basketbalu.
- d) Absolventům akreditovaného bakalářského studijního programu v oblasti zaměřené na tělesnou výchovu a sport, kteří složili předepsanou zkoušku pro licenci C.
- e) Absolventům sportovního gymnázia s kmenovým sportem basketbal, kteří úspěšně složili maturitní zkoušku z předmětu "Teorie sportovní přípravy" a následně i předepsanou zkoušku pro licenci C.

- **licence B**, jež se přiznává:

- a) Trenérům, kteří absolvovali trenérský kurz licence B. Podmínkou přijetí do kurzu je licence C a praxe s tímto stupněm licence v délce nejméně 1 roku ve funkci trenéra v soutěžích ČBF. Případné další podmínky přijetí vyhláší ČBF.
- b) Absolventům akreditovaného bakalářského studijního programu ve studijním oboru Tělesná výchova a sport specializace basketbalu na FTVS UK, FTK UP nebo FSpS MU, kteří obhájili bakalářskou práci z basketbalu a složili bakalářskou závěrečnou zkoušku ze specializace.

- **licence A**, jež se přiznává:

- a) Absolventům Trenérské školy při FTVS UK, FTK UP nebo FSpS MU. Podmínkou přijetí do Trenérské školy je maturita, licence B a trenérská praxe s tímto stupněm licence v délce nejméně 1 rok ve funkci trenéra v soutěžích ČBF. Případné další podmínky přijetí vyhláší ČBF. Podmínka jednoleté praxe neplatí pro držitele licence

B, kterou získali jako studenti specializace basketbal po úspěšném absolvování bakalářského studia (je však následně požadována 3letá praxe s licencií B ve funkci trenéra v soutěžích ČBF pro vystavení licence A).

b) Absolventům akreditovaného magisterského studijního programu ve studijním oboru Tělesná výchova a sport specializace basketbalu na FTVS UK, FTK UP nebo FSpS MU, kteří složili Řády ČBF Trenérský řád magisterskou závěrečnou zkoušku ze specializace a mají nejméně 3 roky praxe s licencií B ve funkci trenéra v soutěžích ČBF.

Odpovědi respondentů uvádíme v následujícím grafu:



Otázka 5: Chystáte se ji rozšířit?

Pro přehlednost opět poskytneme graf.



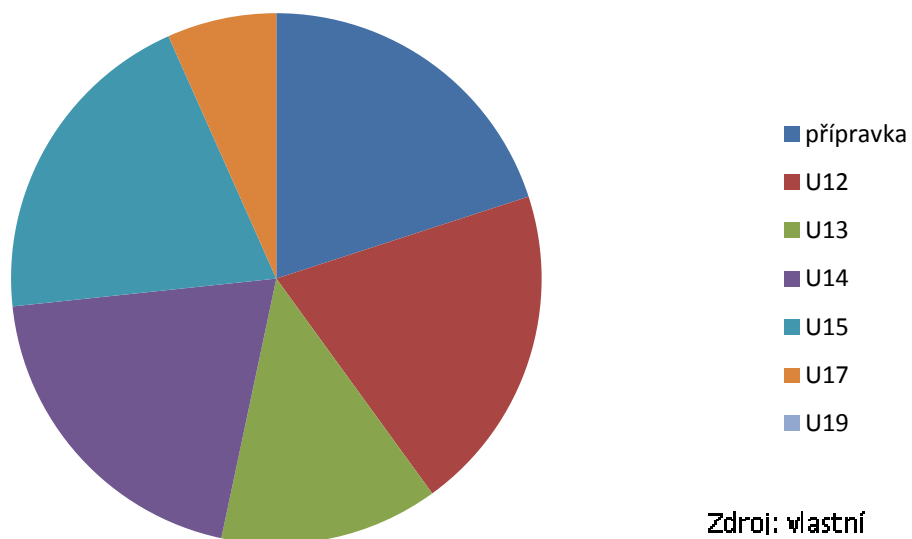
Otázka 6: Jakou kategorii mládeže trénujete?

Obsah této otázky vyžaduje krátký přehled toho, jaké kategorie mládeže existují. Tuto informaci čerpáme z dostupných informací na webu České basketbalové federace:

- přípravka
- mladší minižáci/minižačky U12
- starší minižáci/minižačky U13
- mladší žáci/žačky U14
- žáci/žačky U15
- kadeti U17
- junioři U19

Odpovědi zanášíme do přehledného grafu:

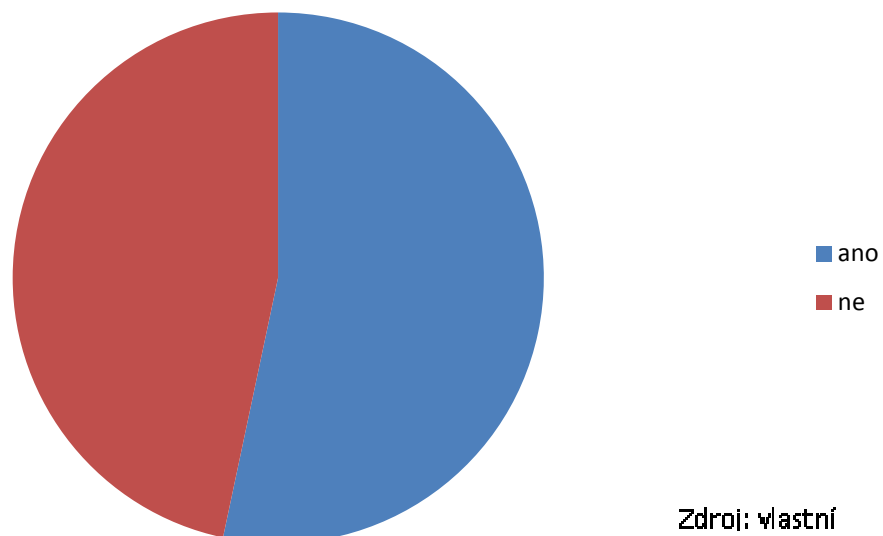
Trénované kategorie mládeže



Otázka 7: Máte pedagogické vzdělání?

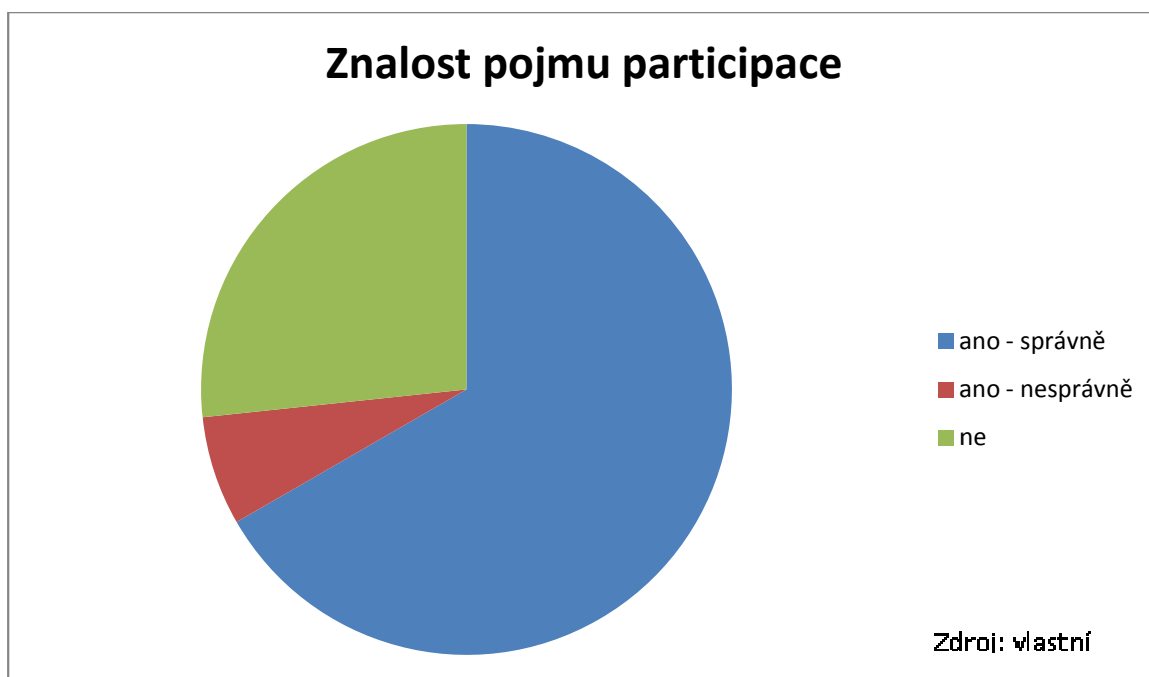
Odpovědi respondentů zaneseme do výsečového grafu.

Pedagogické vzdělání



Otázka 8: Setkal/a jste se s pojmem participativní činnosti v basketbale?

Tato otázka je zjišťovací, tudíž jsme dostávali odpověď ANO/NE. Pokud jsme ale obdrželi kladnou odpověď, poprosili jsme o vysvětlení, co si respondent pod pojmem participace tedy představuje. Odpověď ANO jsme proto dále rozšířili dle doplňkové odpovědi, kdy byl pojem participace chápán správně (v grafu ANO-správně), nebo nesprávně (v grafu ANO-nesprávně).

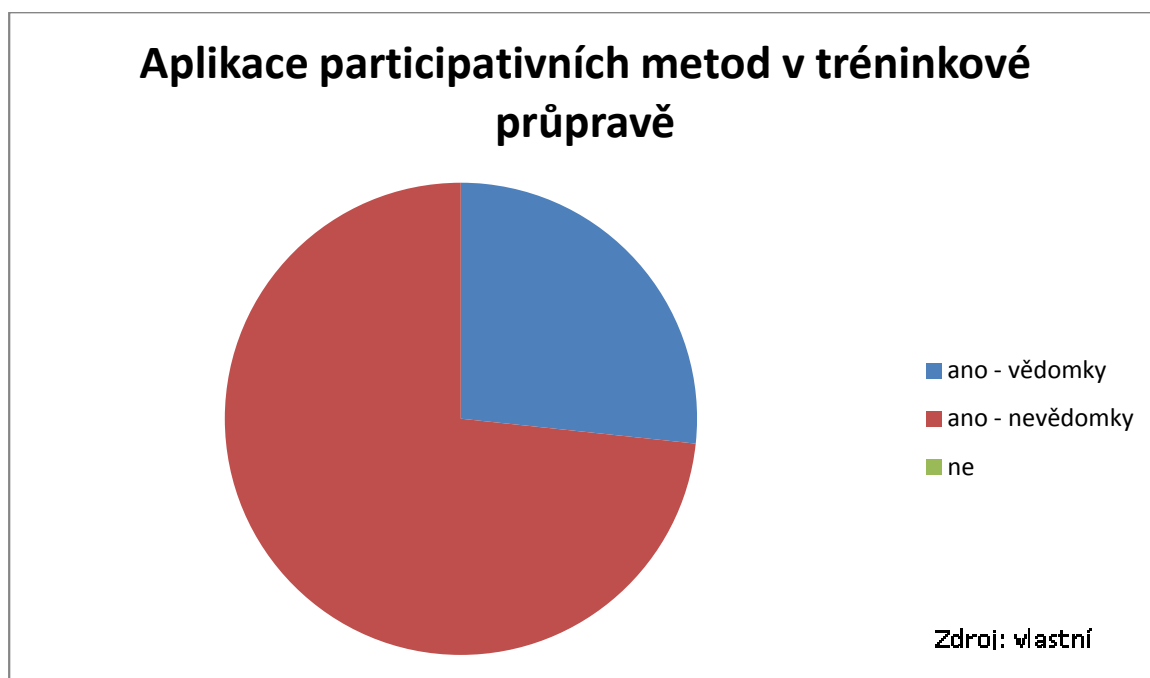


Otázka 9: Provozujete ve své trenérské aktivitě participativní metody?

Tuto otázku jsme záměrně položili až po předchozí otázce, jelikož jsme předpokládali, že si respondenti uvědomí, co pojem participace vlastně znamená. K této otázce jsme tedy nabídli odpovědi:

- Ano – vědomky (respondenti používají participativní metody záměrně a věděli o jejich významu i před naším rozhovorem)
- Ano – nevědomky (respondenti používají participativní metody nezáměrně, neuvědomili si jejich význam a pojmenování před naším rozhovorem)

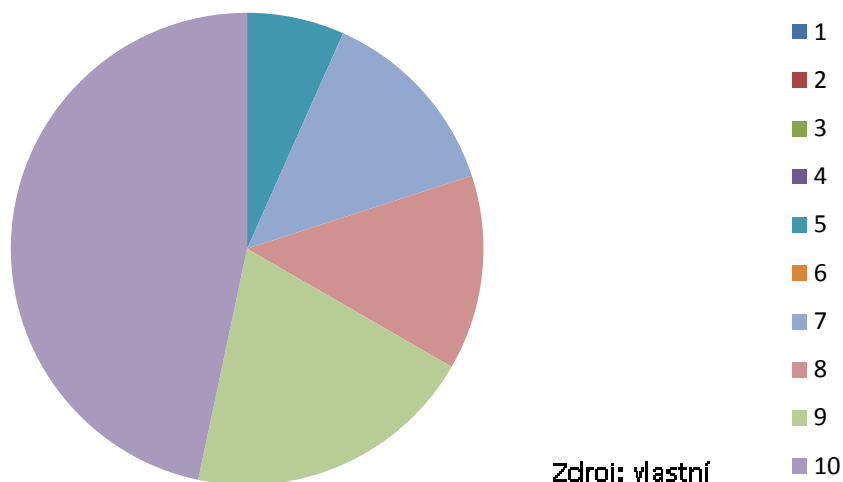
- Ne (participativní metody respondenti nepoužívají, i když vědí, co pojem znamená)



Otázka 10: Považujete za významné využití těchto participativních prvků v basketbalové přípravě?

U této odpovědi jsme využili stupnici od 1 (nejméně významné) do 10 (nejvíce významné).

Významnost participativních metod v tréninkové přípravě z pohledu trenérů

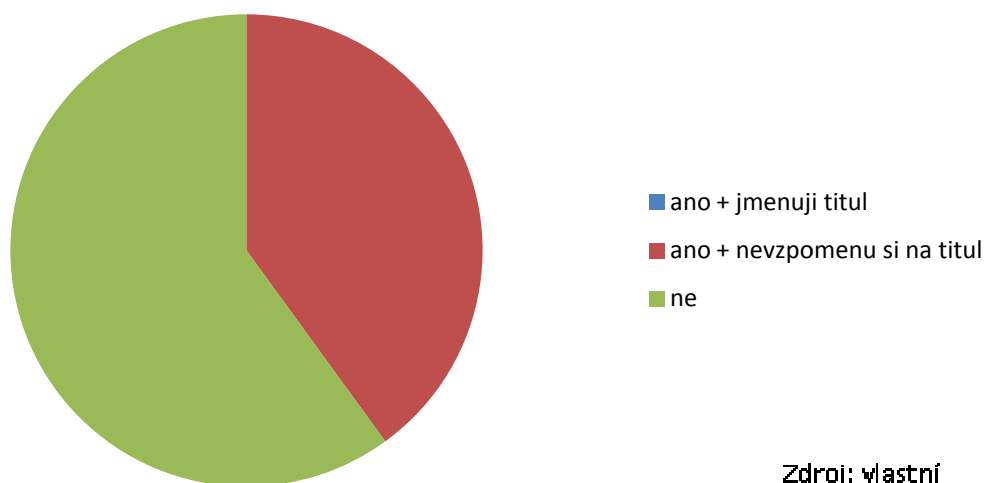


Otázka 11: Setkal/a jste se někdy s dostupnou literaturou týkající se této problematiky?

U této otázky jsme až po rozhovoru strukturovali odpovědi do následujícího znění:

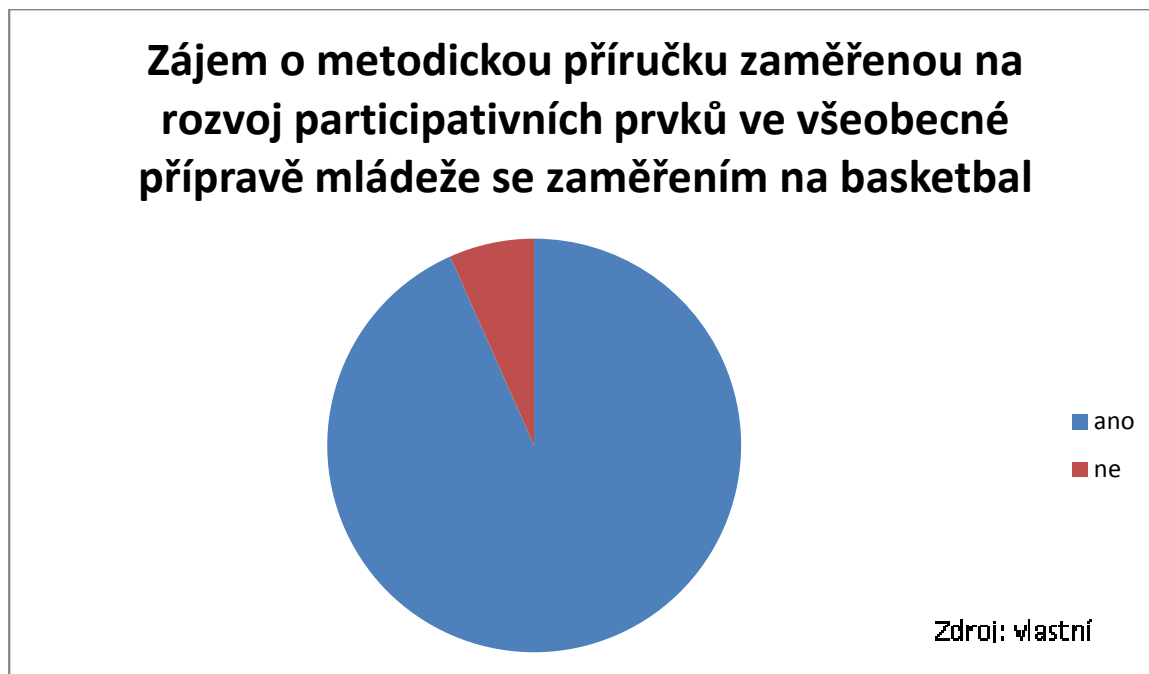
- ano + jmenuji titul
- ano + nevzpomenou si na titul
- ne

Znalost literatury o participativních činnostech ve sportu



Otázka 12: Uvítal/a byste metodickou příručku zaměřenou na rozvoj participativních prvků ve všeobecné přípravě mládeže se zaměřením na basketbal?

Odpovědi zaneseme do výsečového grafu.



4.2 Zhodnocení výsledků rozhovorů

Při analýze získaných dat, tedy výsledků rozhovoru, jsme došli k následujícím poznatkům:

- Respondenti jsou převážně muži, průměrný věk je 32 let. Ve škále však najdeme mnoho studentů (nejmladšímu z dotázaných bylo 22 let) a pouze jednoho trenéra důchodového věku.
- Výrazná většina dotázaných vlastní trenérskou licenci C, což připisujeme následujícím důvodům:
 - Mnoho z dotázaných jsou absolventi sportovních gymnázií či studenti magisterského stupně v oboru tělesná výchova a sport, tudíž trénování mládeže mají zároveň jako praxi.
 - Trénování mládeže nevyžaduje vyšší stupeň trenérské licence.
- Více než polovina dotázaných je pedagogicky vzdělána, přičemž tedy můžeme předpokládat, že se již za dobu svých studií setkala s prací s dětmi a i s pojmem participace (pro sportovní, či pro jiné sociální aktivity).

- Na základě této informace nás překvapila nízká vědomost o pojmu participativní činnost. Po následném vysvětlení významu však respondenti přiznali, že se s pojmem již dříve setkali, vědí, co znamená a dokonce ho ve své trenérské činnosti používají.

- Dle naší hypotézy můžeme tvrdit, že pokud trenéři vědomě pracují s participativními metodami v tréninkové přípravě mládeže, zajímají se o jejich účinky a pozorují výsledky jejich aplikace, jejich efektivita je vyšší než v situaci, kdy trenér sice používá participativní metody, ale nevědomě, a tudíž výsledky aplikace nepozoruje a nezlepšuje.

- Z rozhovorů vyplývá jasná neznalost literatury na téma participativní činnosti a jejich metodiky. Jako důvody odhadujeme tyto:

- Nedostupnost literatury zabývající se problematikou.

- Neexistence či malý počet titulů zabývající se problematikou.

- Nezájem o literaturu zabývající se problematikou, přitom vědomost o významu participace.

- Nezájem o literaturu zabývající se problematikou, přitom nevědomost o významu participace.

- Po prostudování výše uvedených příčin je jasné, že v našich možnostech lze ovlivnit pouze bod třetí (nezájem o literaturu zabývající se problematikou, přitom vědomost o významu participace) a čtvrtý (nezájem o literaturu zabývající se problematikou, přitom nevědomost o významu participace).

- Tato práce se v důsledku toho v následující části pokusí zvýšit povědomí o významu a účincích participativních metod v trenérské přípravě mládeže a poskytnout jakýsi návod či manuál pro trenéry, jež budou moci využívat při trénování.

4.3 Příklady inovativních prvků, cvičebních metod a her zaměřených na oblast týmové spolupráce dětí školního věku v basketbalu

Pro komplexní pojetí problematiky a pro následné sestavení výstupu této práce je z našeho pohledu nutné utřídit již existující tréninkové metody pro zvýšení participace hráčů včetně

jejich inovativních obměn, které považujeme za efektivní z hlediska z naší dosavadní praxe. V této části budeme čerpat z velké části z kartotéky pohybových her (Kartotéka her).

1) Motivační část

Tento postřeh považujeme za zásadní, jelikož v žádné z nám dostupných příruček pro tréninkovou přípravu jsme nenalezli informace, jak hráče motivovat k lepším výkonům a k vyšší participaci. Navrhujeme tedy zavedení tzv. **bodového odměnového systému**.

Za nejlepší výkon v určitém cvičení či za vítězství ve hře dostává každý z dvojice bod a to i přes to, že se dvojice (trojice, týmy) během tréninku obměňují. Před koncem tréninku jsou body sečteny a jsou vyhodnoceni dva nejúspěšnější a dva nejméně úspěšní sběratelé. Vítězná dvojka si například může vybírat poslední závěrečnou hru (u dětí a mládežníků je tato odměna z našeho pohledu vřele doporučena), dvojice s nejméně body například uklízí míče. Odměny a tresty je třeba modifikovat dle věkové skupiny svěřenců.

2) Cvičební metody ve dvojicích

Spárování hráčů do dvojic má pro tréninkovou přípravu hned několik významů:

- a) Zvýšení vnímání, periferního vidění, týmového ducha, spolupráce
- b) Zvýšení motivace
- c) Větší váha hlasu v rámci týmu (zde dvojice) -> vyšší participace hráče

Jako příklad můžeme uvést tyto hry a cvičební metody:

Hra paragrafy

Organizace: Cvičící vytvoří dvojice a zaklesnou se lokty, přičemž každý stojí čelem na druhou stranu, než ten druhý. Tím vytvoří útvar podobný paragrafu §. Vymezí se hrací prostor.

Popis hry: Jedna z dvojic se určí jako honící a snaží se chytit některou z ostatních dvojic. Musí přitom koordinovat své pohyby a vzájemně spolupracovat, protože vždy jeden běží popředu a druhý pozpátku, což běh značně ztěžuje. Po chycení jiné dvojice se tato dvojice stává honící a dvojice, která je chytila se stává dvojicí honěnou.

Pravidla: Žádná dvojice se nesmí rozpojit, pokud tak učiní honěná dvojice, automaticky se stává honící. Honěné dvojice nesmí opustit vymezený prostor.

Honička ve dvojicích

Popis hry: Zúčastnit se může jakýkoli počet cvičenců, čím jich je víc, tím lépe. Herní plocha by měla být úměrná množství hráčů. Nejdřív se vytvoří dvojice, v které jsou podobně rychlostně vyspělí jedinci. Hraje se obvyklá honička, ve které ale první pronásleduje druhého ze dvojice, nikoho jiného. Když mu předá babu, role se vymění. Vedoucí při hře několikrát hru přeruší a kdo má v danou chvíli babu, dostává trestný bod. Kdo jich má na konci více, prohrává. Hře dodává zajímavost množství hráčů běžící různým směrem a stále se musí navzájem vyhýbat.

Pravidla: Každý trestný bod prohraného se na konci hry vykoupí nějakým cvičením (kliky atd.)

Metodické pokyny, obměny: Honička může být ve trojicích, čtveřicích či pěticích.

Hra stínový souboj

Organizace: Cvičící si vytvoří dvojice.

Popis hry: Hráči ve dvojici se rozdělí na hráče A a B. Na signál začne první z dvojice skákat po jedné noze. Když šlápne na stín hráče B, získává bod. Bod naopak ztrácí ten, kdo se postaví na obě chodidla. Poté následují další dvojice a družstvo s více body vyhrává.

Pravidla: Výměna stejné nohy při souboji je zakázána

-Metodické pokyny, obměny: Je možné hrát např. 2 na 1 atd.

Honička třínohých

Organizace: Cvičící se rozdělí do dvojic a svážou si vnitřní nohy šátkem nebo provázkem

Popis hry: Po hracím prostoru se pohybují spojené dvojice a hra probíhá podle pravidel honičky. Babu má vždy celá dvojice a musí ji předat oběma hráčům z jiné dvojice. Nestačí tedy plácnout jednoho z nich.

Strečink ve dvojicích

Atletická abeceda s krátkým protažením procvičované svalové skupiny, rotační švihová cvičení paží, trupu a nohou ve dvojicích s oporou proti sobě.

Zrcadla

Strečink dvojic, kdy hráči stojí naproti sobě. Jeden z nich je předcvičující a druhý mu vytváří zrcadlo.

3) Cvičební metody ve trojicích

Modifikace her a cvičení z dvojic pro trojice opět zvýší motivaci dětí k lepším výkonům a k vyšší participaci. Práce v tomto počtu také napomáhá k tréninku koncentrace, vnímání ostatních, perifernímu vidění a organizovanosti.

Jako příklad uvádíme opět několik her a cvičení:

Cvičení vánočka:

Hráči vytvoří trojice (nejlépe rozehrávač, křídlo, pivot) a postaví se na základní čáru ve třech zástupech (v řadách po vytvořených trojicích 3 metry od sebe). Hráč stojící uprostřed má balón. Na signál hráči vyběhají na druhou stranu hřiště. Hráč uprostřed přihrává balón na spoluhráče vpravo a zabíhá za něj tak, aby zaběhl na pozici vpravo. Hráč z pravé pozice po zachycení přihrávky běží k hráči na levé pozici, v běhu mu přihrává a zabíhá za ním na pozici vlevo. Trojice tímto způsobem přeběhne hřiště a hráč, který má balón ve vzdálenosti pro zakončení do koše, zakončuje dvojtaktem zprava nebo zleva. Cvičení modifikujeme v průběhu činnosti (počet přihrávek na přeběhnutí celého hřiště; počet košů v řadě všech).

Cvičení žalgiris

Hráči utvoří trojice, přičemž v každé trojici jsou dva balóny, se kterými stojí dva hráči, vždy jeden pod každým košem. Na půlící čáře stojí střelec. Po signálu se střelec rozbíhá na jeden z košů, dostává přihrávku a střílí mimo vymezené území pod košem. Po vystřelení se otáčí a běží na druhý koš, dostává přihrávku a opět střílí. Modifikujeme počtem úspěšných zakončení; vzdáleností pro střelbu (z území za 2 body, za 3 body); způsobem, po kterém může střelec běžet na druhý koš (musí úspěšně zakončit, střílí, dokud úspěšně zakončuje, dva pokusy na jednom koši). Posledním z tohoto cvičení je týmový Žalgiris. Střelec běží ze středové čáry, po

příhrávce vystřelí na koš, a pokud je úspěšný, vybíhá přihrávající hráč na druhý koš. Pokud se jedná o neúspěšný pokus, přebíhá střelec na druhý koš a opět střílí. Opakuje se do úspěšného pokusu.

4) Cvičební metody v týmech 3+

Rozdělení hráčů na dva týmy má také roli pro posílení participace. Důležitým faktorem ovšem je, že týmy musí být výkonnostně srovnatelné. Hráči při těchto cvičeních a hrách posilují týmového ducha a berou na sebe zodpovědnost více lidí, což opět zvyšuje jejich participaci a připravuje je na možné stresové vypětí při zápasech. Jako příklady uvádíme tyto hry a cvičení:

Hra nemocnice

Organizace: Cvičící se rozdělí na dvě části. 2-3 žáci jsou honiči a ostatní jsou honění. V hracím prostoru se označí několik míst (např. obručemi), které budou sloužit jako nemocnice.

Popis hry: Honiči se snaží pochyvat všechny honěné, kteří se jim ve vymezeném prostoru snaží utíkat. Pokud je někdo z honěných chycen, stává se "raněným". Ostatní honění mohou tyto raněné ve dvou donést do jedné z "nemocnic" a tím ho znovu aktivně zapojit do hry. Při nesení "raněného" nejsou honění ničím chráněni a mohou být honičem chyceni. Hra končí, pokud honiči pochytají všechny honěné.

Hra za 1, za 2, za 3

Organizace: Hráči se rozdělí na dva výkonnostně stejné týmy. Oba týmy mají míč.

Popis hry: Hráči stojí v zástupu na základní čáře. Na signál běží první ze zástupů s míčem driblingem na druhou stranu hřiště, kde zakončuje buď z vymezeného území pod košem za 1 bod (tzv. bedna), mimo bednu za 2 body nebo zpoza trojkového oblouku za 3 body. Hráč po výstřelu doskakuje, vrací se co nejrychleji zpět ke svému týmu a přihrávkou ze vzdálenosti 4 metrů předává štafetu dalšímu hráči v pořadí.

Metodické pokyny, obměny: Soutěž modifikujeme výsledným počtem dosažených bodů.

5) Cvičební metody jeden proti všem

Hráči si osvojují větší vnímavost i týmového ducha. Hráč, který je sám, se učí obratnosti a rychlým reakcím.

Čertovská honička

Organizace: Hraje se na určeném prostoru. Nejrychlejší hráč se stává čertem.

Popis hry: Čert má za trenýrkami provázek představující ocas. Ocas sahá až na zem. Začne honit ostatní hráče. Komu dá babu, ten rázem zkamení, musí zůstat stát. Jestliže některý z volných hráčů zašlápne čertovi ocas a ten spadne na zem, jsou pochytní hráči osvobozeni a čert je musí znovu chytit.

6) Zadávání úkolů

Z praxe se nám u mladších hráčů osvědčilo zadávání úkolů, které jsou dle výše zmíněného odměňovány body. Jedná se například o přípravě rozcvičky, strečinku či nové hry. Tento postup vidíme v rámci zvyšování participace jako velmi účinný.

7) Zhodnocení tréninku

V poslední části tréninku doporučujeme trenérům zhodnocení tréninkové jednotky i ze strany hráčů. Nejjednodušším způsobem je použití známek jako ve škole, přičemž možná je i známka mezi příslušnými hodnotami, tzn. 1-2, 2-3, 3-4, 4-5.

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

4.4 Kondičně – koordinační tréninkové jednotky s využitím inovativních prvků a praxe

Z předchozích poznatků jsme nyní schopni sestavit manuál, resp. časový harmonogram tréninkových jednotek, které budou z našeho pohledu vyváženě využívat participativní metody, budou u hráčů budit větší motivaci, zapojení a iniciativu, a tak budou zvyšovat jejich výkon a efektivitu. Uvádíme návod speciálně pro tréninkovou přípravu basketbalu.

1. Tréninková jednotka se zaměřením na doskakování

Tréninková jednotka se zaměřením na doskakování	
Č A S 10 min.	1. Úvodní a zahřívací část: Seznámení hráčů s cílem tréninkové jednotky Paragrafy – Hráči vytvoří dvojice a zaklesnou se lokty, přičemž každý stojí čelem na druhou stranu, než ten druhý. Tím vytvoří útvar podobný paragrafu §. Vymezí se hrací prostor. Jedna z dvojic se určí jako honící a snaží se chytit některou z ostatních dvojic. Musí přitom koordinovat své pohyby a vzájemně spolupracovat, protože vždy jeden běží popředu a druhý pozpátku, což běh značně ztěžuje. Po chycení jiné dvojice se tato dvojice stává honící a dvojice, která je chytila, se stává dvojicí honěnou. Žádná dvojice se nesmí rozpojit, pokud tak učiní honěná dvojice, automaticky se stává honící. Honěné dvojice nesmí opustit vymezený prostor.
5 min.	2. Průpravná část: Dynamický strečink – atletická abeceda s krátkým protažením procvičované svalové skupiny, rotační švihová cvičení paží, trupu a nohou ve dvojicích s oporou proti sobě.
10 min.	3. Hlavní část: Nahazování ve výskoku – Hráči vytvoří dvojice a postaví se čelem k sobě na vzdálenost 2 metrů. Jeden hráč nahodí balón do vzduchu a druhý ho výskoku chytá a přihrává zpátky. <u>Modifikace:</u> počet přihrávek, způsob nahazování (pravou/levou rukou, obouruč),

10 min.	<p>jeden hráč nahazuje, druhý ve výskoku balón chytá</p> <p>Trenér určí, kolik mají hráči udělat přihrávek nebo vymežit čas na přihrávky ve výskoku. Trenér kontroluje, zda se hráči pravidelně střídají</p> <p>Střela, doskok – Vytvoří se dva týmy (útočníci a obránci). Trenér vystřelí z libovolného místa na koš a bránící tým bere útočníky na záda a snaží se zabránit útočnému doskoku a doskočit balón. Pokud se mu to podaří získává bod. Pokud míč, doskočí útočící tým, získává bod útok a role se obrací.</p> <p><u>Modifikace:</u> počet získaných bodů</p>
10 min.	<p>4. Závěrečná část:</p> <p>Zhodnocení tréninkové jednotky. Závěrečné protažení namáhaných svalových skupin a relaxační cvičení.</p>

Autor: Jan Vurm dle Krok za krokem basketbalem 2011

2. Tréninková jednotka se zaměřením na hru 3 na 3

Tréninková jednotka se zaměřením na hru 3 na 3	
Č A S 5 min.	<p>1. Úvodní a zahřívací část: Seznámení hráčů s cílem tréninkové jednotky</p> <p>Pepa říká – Trenér určí jednoho z hráčů, který se stane jako první Pepou. Cokoliv Pepa říká, musí zbytek týmu udělat. Tým s driblingem v poklusu obíhá hřiště a první hráč, jako Pepa vykřikne, co musí všichni udělat. Např. Pepa říká, dotkni se podlahy. Tým se za poklusu s driblingem dotkne podlahy. Poté se Pepou stává druhý hráč v pořadí a po jeho pokynu třetí hráč, až se vystřídají všichni.</p>
10 min.	<p>2. Průpravná část:</p> <p>Dynamický strečink – atletická abeceda s krátkým protažením procvičované svalové skupiny, rotační švihová cvičení paží, trupu a nohou ve dvojicích s oporou proti sobě.</p>

10 min.	<p>3. Hlavní část:</p> <p>Pokladnička – Hráči vytvoří trojice. Ve vymezeném území na polovině hřiště se útočící tým pohybuje směrem k cíli. Cílem je prostor (kruh, obruč, víko krabice), kterého se útočící tým snaží dosáhnout. Bránící tým se snaží zabránit útočícímu týmu, aby se dostal k cíli. Bod získává útočící tým tehdy, když se jeden z hráčů postaví na cíl a zachytí balón. Pokud se podaří bránícímu týmu ubránit útočníky a získají balón do svého držení, získávají bod a tým jde útočit.</p> <p><u>Modifikace:</u> počet přihrávek k dosažení cíle, počet získaných bodů k vítězství</p>
10 min.	<p>Pět životů – Hráči vytvoří trojice. Hrají tři hráči proti třem ve vymezeném prostoru – uvnitř trojkového území. Útočníci mají k dispozici 5 životů. Každý míč získaný obránci znamená ztrátu jednoho života pro útočníky. Každý vstřelený koš znamená pro útočníky jeden život navíc.</p> <p><u>Modifikace:</u> počet životů, způsob zakončení (střelba, dvojtakt), zakončení po určitém počtu přihrávek</p>
10 min.	<p>4. Závěrečná část:</p> <p>Zhodnocení tréninkové jednotky. Závěrečné protažení namáhaných svalových skupin.</p>

Autor: Jan Vurm dle Krok za krokem basketbalem 2011

3. Tréninková jednotka se zaměřením na koordinaci a obratnost:

Tréninková jednotka se zaměřením na koordinaci a obratnost	
<p>Č A S</p> <p>10 min.</p>	<p>1. Úvodní a zahřívací část: Seznámení hráčů s cílem tréninkové jednotky</p> <p>Honička třínohých – Hráči se rozdělí do dvojic a svážou si vnitřní nohy šátkem nebo provázkem. Po hracím prostoru se pohybují spojené dvojice a hra probíhá podle pravidel honičky. Babu má vždy celá dvojice a musí ji předat oběma hráčům z jiné dvojice. Nestačí tedy plácnout jednoho z nich.</p>

5 min.	<p>2. Průpravná část:</p> <p>Rotační švihová cvičení paží, trupu a nohou ve dvojicích s oporou proti sobě.</p>
10 min.	<p>3. Hlavní část:</p> <p>Dotkni se mého kotníku – Hráči vytvoří dvojice a postaví se čelem proti sobě. V postavení připomínající obranné postavení se bez faulování protihráče snaží dotknout soupeřova kotníku.</p> <p><u>Modifikace:</u> počet dotyků kotníku, výměna soupeřů</p> <p>Trenér určí, při kolika dotecích jeden z hráčů vítězí.</p>
10 min.	<p>Balanční přihrávky – Hráči utvoří dvojice. Každá z dvojic má jeden míč a dvě balanční plochy. Oba hráči se postaví na svou balanční plochu a začnou si přihrávat balón. Snaží se, aby jim balón nespádl a zároveň, aby se co nejdéle oba udrželi na balanční ploše.</p> <p><u>Modifikace:</u> doba, jak dlouho se hráči mají udržet na balanční ploše, počet přihrávek, styl přihrávky (pravou, levou, obouruč, aj.), způsob stoje na balanční ploše (na jedné noze, v podřepu, aj.)</p>
10 min.	<p>4. Závěrečná část:</p> <p>Protahovací a napínací cviky s relaxačním a regeneračním účinkem. Zhodnocení tréninkové jednotky</p>

Autor: Jan Vurm dle Kartotéka her 2013

4. Tréninková jednotka se zaměřením na střelbu:

Tréninková jednotka se zaměřením na střelbu	
Č A S	1. Úvodní a zahřívací část: Seznámení hráčů s cílem tréninkové jednotky
5 min.	Zahřátí pomocí přeběhů hřiště s míčem, práce s ním a zakončením na koš

	střelou.
10 min.	<p>2. Průpravná část:</p> <p>Strečink ve dvojicích – Atletická abeceda s krátkým protažením procvičované svalové skupiny, rotační švihová cvičení paží, trupu a nohou ve dvojicích s oporou proti sobě.</p>
10 min.	<p>3. Hlavní část:</p> <p>Za 1, za 2, za 3 – Hráči vytvoří dva výkonnostně stejné týmy. Oba týmy mají 1 míč. Hráči stojí v zástupu na základní čáře. Na povel trenéra běží první hráč s míčem driblingem na druhou stranu hřiště, kde zakončuje buď z vymezeného území pod košem za 1 bod (tzv. bedna), mimo bednu za 2 body nebo zpoza trojkového oblouku za 3 body. Hráč po výstřelu doskakuje, vrací se co nejrychleji zpět ke svému týmu a přihrávkou ze vzdálenosti čáry trestného hodu předává štafetu dalšímu hráči v pořadí.</p> <p><u>Modifikace:</u> počet dosažených bodů</p>
10 min.	<p>Žalgiris – Hráči utvoří trojice, přičemž v každé trojici jsou dva balóny, se kterými stojí dva hráči, vždy jeden pod každým košem. Na půlící čáře stojí střelec. Na povel trenéra se střelci rozbíhají na jeden z košů, hráči bez míče obdrží přihrávku a střílí mimo vymezené území pod košem. Po vystřelení běží na druhý koš, obdrží přihrávku a opět střílí.</p> <p><u>Modifikace:</u> počet úspěšných zakončení, vzdáleností pro střelbu (z území za 2 body, za 3 body), způsobem, po kterém může střelec běžet na druhý koš (musí úspěšně zakončit, střílí, dokud úspěšně zakončuje, dva pokusy na jednom koši).</p>
5 min.	<p>Týmový Žalgiris - Střelec běží ze středové čáry, po přihrávce vystřelí na koš, a pokud je úspěšný, vybíhá přihrávající hráč na druhý koš. Pokud se jedná o neúspěšný pokus, přebíhá střelec na druhý koš a opět střílí. Opakuje se do úspěšného pokusu.</p>

5 min.	4. Závěrečná část: Statický strečink namáhaných svalových skupin. Zhodnocení tréninkové jednotky.
--------	---

Autor: Jan Vurm dle Krok za krokem basketbalem 2011

5. Tréninková jednotka se zaměřením na rozvoj dynamické síly horních končetin:

Tréninková jednotka se zaměřením na rozvoj dynamické síly horních končetin	
Č A S 5 min.	1. Úvodní a zahřívací část: Seznámení hráčů s cílem tréninkové jednotky Zahřátí pomocí přeskoků přes švihadlo a skákáním roznožmo a snožmo s pohybem paží do vzpažení a připažení.
10 min.	2. Průpravná část: Přeběhy s podáním – Hráči jsou rozděleni na dva týmy. Každý tým má 1 plný míč. Oba týmy se rozdělí na dvě poloviny, do dvou zástupů 5 metrů od sebe. První hráč má balón a na povel trenéra vybíhá, aby ho předal hráči, který stojí v druhém zástupu před ním. Hráč z druhého zástupu balón přebírá a přebíhá s balónem zpět do prvního zástupu. Vítězí tým, který si vymění všechny hráče z jednoho zástupu do zástupu druhého.
10 min.	3. Hlavní část: Přihrávky plným míčem – Hráči vytvoří trojice a postaví v hřišti do trojúhelníku tak, aby mezi nimi vznikla vzdálenost 3 metry. Přihrávají si celým míčem ve směru hodinových ručiček. Trenér určí, po jak dlouhou dobu si přihrávají. Na signál od trenéra se mění směr přihrávek. Pokud některý tým upustí balón, musí udělat 5 dřepů. <u>Modifikace:</u> lehčí nebo těžší plný míč, vzdálenost mezi hráči, pozice, z které se přihrává, způsob přihrávky (pouze pravou/levou rukou, obouruč, za zády, aj.), přihrávky pouze na signál od trenéra, jiné tresty za zkaženou přihrávku

10 min.	<p>Panáci a kliky – Celý tým utvoří kruh tak, aby měl každý hráč kolem sebe prostor na více než upažení. Na pokyn trenéra celý tým začne skákat roznožmo a pažemi vzpažit a připažit („panáka“). Hráči podle čísel dresu, od nejnižšího čísla po nejvyšší číslo, postupně začnou dělat 10 kliků. Ostatní stále skáčou a všichni nahlas počítají kliky hráče, který je v tu chvíli dělá. Cvičení končí tehdy, když celý tým udělá 10 kliků.</p> <p><u>Modifikace:</u> seřazení hráčů dle věku (musí zjistit mezi sebou, kdo je starší nebo mladší), druh cvičení (kliky, dřepy, sedy-lehy, angličáky), počet cvičení</p>
10 min.	<p>4. Závěrečná část:</p> <p>Protahovací a napínací cviky s relaxačním a regeneračním účinkem. Zhodnocení tréninkové jednotky</p>

Autor: Jan Vurm dle Basketbal pre hráčov v mládežníckych kategóriách 2000

6. Tréninková jednotka se zaměřením na rychlé starty s atletickými prvky:

Tréninková jednotka se zaměřením na rychlé starty s atletickými prvky	
Č A S	1. Úvodní a zahřívací část: Seznámení hráčů s cílem tréninkové jednotky
5 min.	Rozběhání po obvodu tělocvičny. Protahovací cvičení.
10 min.	2. Průpravná část: Rovinky technicky protažené, v řadě po pěti hráčích, frontálně, ze základní čáry. Švihová cvičení s oporou u stěny. Rovinky stupňované.

15 min.	<p>3. Hlavní část:</p> <p>Rychlostně silové závody – Hráči vytvoří dvojice a postaví se do zástupů na postranní čáře. Na pokyn trenéra vystartuje první hráč, který dobíhá k danému místu, dotýká se ho a běží zpět, kde předává běh spoluhráči. Vítězí to družstvo, kde oba hráči doběhli a jsou zpět na startovní pozici. Rozvoj rychlosti a akcelerace pohybů</p> <p><u>Modifikace:</u> počet hráčů v týmu, změny poloh na znamení, starty na 10m z různých poloh, starty z různých poloh s připojeným výkonem, trenér může určit, které týmy závodí proti sobě (křídla proti křídům, pivoti proti pivotům)</p>
10 min.	<p>Člunkové běhy – Vytvoří se družstva po 4 hráčích, kteří stojí na základní čáře. První hráč poskoky s míčem mezi kotníky (15-20m), kde položí míč, oběhne ho a běží se zařadit do družstva. Druhý v pořadí běží pro míč a míč přihrává zpět dalšímu hráči v pořadí. Ten může vyběhnout, až ve chvíli, kdy se přihrávající hráč zařadil do zástupu. Vítězí to družstvo, které stojí s míčem v základní pozici.</p> <p><u>Modifikace:</u> kutálení míče, přihrávka míče z různých pozic (sed, klek, apod.), více míčů</p> <p>Bodování pořadí týmů – 1. tým 3 body, 2. tým 2 body, 3. tým 1 bod</p>
10 min.	<p>4. Závěrečná část:</p> <p>Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvaly, připomínky. Relaxační cvičení – uvolnění a regenerace zatěžovaných svalových skupin</p>

Autor: Jan Vurm dle Kartotéka her 2013

7. Kondiční tréninková jednotka se zaměřením na obranu:

Kondiční tréninková jednotka se zaměřením na obranu	
<p>Č A S</p> <p>5 min.</p>	<p>1. Úvodní a zahřívací část: Seznámení hráčů s cílem tréninkové jednotky</p> <p>Rozběhání družstva po obvodu hřiště se zapojením prvků atletické abecedy. Rychlost běhu postupně narůstá.</p>

10 min.	<p>2. Průpravná část:</p> <p>Zrcadla – Strečink dvojic, kdy hráči stojí naproti sobě. Jeden z nich je předcvičující a druhý mu vytváří zrcadlo.</p>
10 min.	<p>3. Hlavní část:</p> <p>Vánočka nebo takzvaně „se zabíháním“ a následná obrana 1 na 2 – Hráči vytvoří trojice (nejlépe rozehrávač, křídlo, pivot) a postaví se na základní čáru ve třech zástupech (v řadách po vytvořených trojicích 3 metry od sebe). Hráč stojící uprostřed má balón. Na signál hráči vyběhají na druhou stranu hřiště. Hráč uprostřed přihrává balón na spoluhráče vpravo a zabíhá za něj tak, aby zaběhl na pozici vpravo. Hráč z pravé pozice po zachycení přihrávky běží k hráči na levé pozici, v běhu mu přihrává a zabíhá za ním na pozici vlevo. Trojice tímto způsobem přeběhne hřiště a hráč, který má balón ve vzdálenosti pro zakončení do koše, zakončuje dvojtaktem zprava nebo zleva. Zakončující hráč se stává obráncem a snaží se ubránit útočící dvojici</p> <p><u>Modifikace:</u> počet přihrávek na přeběhnutí celého hřiště; počet košů v řadě všech trojic</p> <p>Trenér může určit tresty za neúspěšné zakončení pro útočící dvojici v situaci 2 na 1. Pokud jsou hráči v sudém počtu, postupně se v dalších opakováních střídají.</p>
10 min.	<p>Obranný postoj želví rychlostí – Hráči vytvoří dvojice a vytvoří zástup dvojici v pravém rohu hřiště na základní čáře. Oba hráči si stoupnou čelem k sobě a bokem do hřiště v obranném postavení. Ruce mají v upažení typickém pro obranný postoj a dotýkají se dlaněmi. Pomalým pohybem krok-sun-krok jde dvojice po postranní čáře, až na protilehlou stranu základní čáru. Zde po krátkém odpočinku přejdou do druhého rohu a vymění si strany pro obranný pohyb, kterým opět přecházejí na protilehlou základní čáru.</p> <p><u>Modifikace:</u> vzdálenost k ujití v obranném pohybu</p>

10 min.	<p>4. Závěrečná část:</p> <p>Zhodnocení tréninkové jednotky. Závěrečné protažení namáhaných svalových skupin.</p>
---------	--

Autor: Jan Vurm dle Kartotéka her 2013

8. Tréninková jednotka se zaměřením na protiútok:

Tréninková jednotka se zaměřením na protiútok	
Č A S	<p>1. Úvodní a zahřívací část: Seznámení hráčů s cílem tréninkové jednotky</p> <p>10 min. Zahřívací utkání basketbalu. Hráči utvoří dvě družstva, která hrají na celé hřiště a pohybovat se mohou pouze přihrávkami. Dribling je zakázaný. Pokud někdo udělá dribling, jeho družstvo ztrácí balón a utočí druhé družstvo.</p> <p>Trenér určí, jak dlouho se bude hrát nebo kolik musí dát jeden z týmů bodů.</p>
5 min.	<p>2. Průpravná část:</p> <p>Strečink s využitím balónu k protažení. Zároveň práce s balónem pro cit k balónu v tréninkové jednotce.</p>
10 min.	<p>3. Hlavní část:</p> <p>5 na 0, 3 na 2 – Cvičení protiútku s 5 hráči. Hráči vedou rychlý protiútok a zakončují dvojtaktem. Poté se pětice rozdělí na dva týmy o 3 a 2 hráčích. Tým, kde jsou 3 hráči, útočí přesilovou situací a snaží se, úspěšně zakončit protiútok 3 na 2.</p> <p><u>Modifikace:</u> Způsob zakončení rychlého protiútku – dvojtakt, střelba; nutnost zakončení v situaci 3 na 2, až po určitém počtu přihrávek, zakončení vně nebo mimo území trestného hodu</p> <p>Trenér může určit tresty za neúspěšné zakončení pro útočící trojici v situaci 3 na 2. Pokud se hráči nevejdou do pětice, postupně se v dalších opakováních střídají.</p>

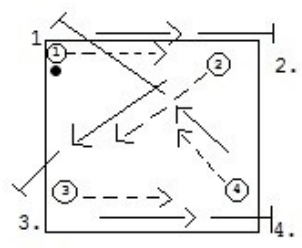
15 min.	<p>Protiútok s obráncem, který dobíhá – Hráči se rozdělí na týmy po 5 hráčích. Útočící tým se postaví na základní čáru. Bránící tým se postaví čelem k útočícímu týmu, na úroveň čáry trestného hodů. Trenér je s míčem uprostřed na čáře trojkového oblouku. Protiútok začíná tehdy, kdy trenér přihraje jednomu z 5 útočníků a útočící tým vybíhá do protiútoku. Obránce útočícího hráče, který obdržel přihrávku, vybíhá na základní čáru, kde se dotýká rukou čáry a zapojuje se do obrany. Protiútok končí úspěšným zakončením nebo ztrátou balónu útočícího týmu. Po ukončení protiútoku jde útočící tým bránit a obránci se stávají týmem útočícím. Pokud je útočící tým úspěšný, připisuje si bod. Pokud bránící tým protiútok ubrání, připisuje se bod obrana.</p> <p><u>Modifikace:</u> počet hráčů v týmu, způsob zakončení protiútoku, konec herní situace, až po úspěšném zakončení útočícího týmu nebo zisku balónu bránícím týmem, počet úspěšných zakončení</p> <p>Na konci cvičení vyhodnocení, který z týmů měl nejvíce bodů</p>
5 min.	<p>4. Závěrečná část:</p> <p>Shrnutí tréninkové jednotky a vyhodnocení bodovaných cvičení.</p> <p>Závěrečné protažení namáhaných svalových skupin.</p>

Autor: Jan Vurm dle Basketbal pre hráčov v mládežníckych kategóriách 2000

9. Tréninková jednotka se zaměřením na střelbu a přihrávku:

Tréninková jednotka se zaměřením na střelbu a přihrávku	
<p>Č A S</p> <p>10 min.</p>	<p>1. Úvodní a zahřívací část: Seznámení dětí s cílem tréninkové jednotky</p> <p>Vyskoč, odraž, běž – Hráči utvoří zástup, kdy první stojí s balónem ve vzdálenosti 1,5 metru od basketbalového zařízení, vpravo nebo vlevo od obruče koše. Na půlící čáře se postaví kužel, okolo kterého hráči obíhají po odehrání míče a vrací se zpět do zástupu. První hráč na signál trenéra hodí balón o desku zařízení tak, aby se odrazil k druhému hráči, a běží oběhnout kužel. Druhý hráč balón zachytí ve výskoku a odrazí ho z výskoku o desku k hráči dalšímu</p>

	<p>v zástupu. Trenér v libovolný čas dá opět signál, který značí zakončení do koše pro hráče, který zachycuje míč a zakončuje pravou nebo levou rukou, dle postavení zástupu hráčů vůči koši.</p> <p>Pomocí bodového systému ohodnotit nejlepší hráče.</p>
7 min.	<p>2. Průpravná část:</p> <p>Dynamický strečink – na předchozím tréninku trenér dá za úkol hráčům připravit jeden prvek dynamického strečinku na danou tréninkovou jednotku. Trenér dá na výběr hráčům prvky dynamického strečinku. V tréninkové jednotce dle správné posloupnosti hráči postupně s týmem jednotlivé prvky praktikují.</p> <p>Pomocí bodového systému ohodnotit hráče, jež ne/splnili úkol.</p>
10 min.	<p>3. Hlavní část:</p> <p>Na blbce – hraje se v lichém počtu hráčů (3 nebo 5). Pokud se hraje ve 3 hráčích, jsou dva hráči na rozích čáry trestného hodu, z nichž jeden drží balón. Uprostřed mezi nimi je hráč, který jim brání ve vystřelení na koš. Střelci mají možnost tří přihrávek mezi sebou, ale mohou vystřelit po dvou přihrávkách, jedné přihrávce nebo ihned. Pokud střelci promění 3 střely po sobě, bránící hráč vykonává domluvený trest (kliky, dřepy, sedy-lehy apod.). Pokud střelec mine nebo mu obránce sebere balón, vymění si s daným střelcem místo. Jestliže se hraje v 5 hráčích, jsou pravidla stejná, ale postavení střelců je na třech pozicích: oba polorohy (území za dva body v rohu hřiště) a horní půlkruh území trestného hodu. Dva obránci se snaží překazit úspěšné zakončení střelců. Při úspěšném ubránění se mění postupně.</p> <p><u>Modifikace:</u> vzdálenost od koše, počet vstřelených košů v řadě, počet trestných cviků, udržení pozice střelce pokud první střelu proměnil, ale druhou minul.</p> <p>Pomocí bodového systému ohodnotit nejlepší hráče.</p>
13 min.	<p>Přihrávky „na hlavu“ – Děti vytvoří 4 zástupy, čímž vytvoří čtverec. V jednom zástupu je balón. Hráč z 1. zástupu přihrává z rozběhu na hráče do 2. zástupu před sebou a zařazuje se do zástupu, do kterého přihrával. Zde hráč</p>

10 min.	<p>přijímá v rozběhu přihrávku a přihrává na hráče, který je diagonálně v 3. zástupu a zařazuje se do zástupu, do kterého přihrával. Hráč přihrávku přijímá v rozběhu a přihrává na hráče v rozběhu ze 4. zástupu a zařazuje se do zástupu, kam přihrával. Hráč, který zachytává přihrávku v rozběhu, přihrává diagonálně na dalšího hráče v rozběhu z 1. zástupu a zařazuje se do zástupu, kam přihrával.</p> <p><u>Modifikace:</u> více než jeden balón, na signál změna směru přihrávek, změna pozice, z které se přihrává (výskok), po přihrávce cvik, až poté doběhnutí do zástupu.</p> <p>Pomocí bodového systému ohodnotit nejlepší hráče.</p> <div style="text-align: right; margin-right: 20px;">  <p>○ útočník ---> přihrávka —> dráha pohybu hráče bez míče — zastavení ● balón</p> </div> <p>Pomocí bodového systému ohodnotit nejlepší hráče.</p> <p>Střelci a dopichovači – Trenér rozdělí děti na střelce (střelci mají balón) a „dopichovače“. Střelci kopírují pozicemi trojkový oblouk (45° vpravo od koše, střed, 45° vlevo od koše). Určí se směr, v jakém pořadí budou hráči střílet na koš (např. ve směru hodinových ručiček). Střelec vystřelí a za každý proměněný koš získává bod a pokračuje ve střelbě ze stejné pozice, dokud nemine. Pod košem jsou vždy tři děti, „dopichovači“, vpravo pod košem, čelně pod košem a vlevo pod košem. „Dopichovači“ hrají zároveň spolu, ale i proti sobě. Snaží se doskočit minutou střelu a odražený balón na tři přihrávky, dvě přihrávky nebo bez přihrávky ze vzduchu zakončit „dopíchnutím“ do koše. Pokud střelec mine a jeden z „dopichovačů“ odražený balón „dopíchne“ do koše získává bod a střídá neúspěšného střelce na jeho pozici. Po této výměně střílí další střelec v pořadí. Hraje se do 21 bodů. Modifikace: vzdálenost střelců od koše, způsob úspěšného pokusu (čistý koš, o desku), počet celkových bodů, způsob „dopíchnutí“ (obouruč, jednoruč), počet přihrávek mezi „dopichovači“.</p> <p>Motivace ke snaze zlepšit střelbu a tím zvítězit, ale zároveň se naučit spolupracovat pod košem, nebýt sobec.</p> <p>Pomocí bodového systému ohodnotit nejlepší hráče.</p>
---------	--

10 min.	<p>4. Závěrečná část:</p> <p>Vyhodnocení hráčů s nejméně a nejvíce body. Uklizení použitých pomůcek v rámci tréninkové jednotky (společné, nebo dvojice s nejméně body získanými během tréninku). Protahování namáhaných svalových skupin statickým strečkem ve dvojicích. Hráči jsou vsedě nebo vleže a navzájem si pomáhají při protahování namáhaných svalových skupin. Trenér mezi tím probírá s hráči tréninkovou jednotku pomocí známek jako ve škole. Možností je hodnotit známkou i mezi příslušnými hodnotami, tzn. 1-2, 2-3, 3-4, 4-5.</p> <p>Oznámkuj dnešní trénink</p> <p>1=líbil 2=docela líbil 3=průměrný 4=nelíbil 5=bylo to hrozné</p>
---------	--

Autor: Jan Vurm dle Krok za krokem basketbalem 2011

10. Tréninková jednotka se značným využitím prvků atletiky:

Kondičně-koordináční tréninková jednotka s využitím prvků atletiky	
<p>Č A S</p> <p>5 min.</p>	<p>1. Úvodní část:</p> <p>Slepice a kuře – hráči utvoří dvojice a chytí se za ruce, jeden z dvojice si za trenky zastrčí „ocas kuřete“ (tričko, rozlišovák) z druhého se stává ochránce „slepice“. Jedna nebo dvě dvojice ocas nemají a stávají se z nich honiči. Cílem honičů je získat od některé dvojice ocas. Sebrat ocas však může pouze slepice a kuře si ho pak zastrčí za trenky a honička pokračuje.</p> <p>Pomocí bodového systému ohodnotit nejlepší hráče.</p>
10 min.	<p>2. Přípravná část:</p> <p>Dynamický strečink – atletická abeceda s krátkým protažením procvičované svalové skupiny, rotační švihová cvičení paží, trupu a nohou ve dvojicích s oporou proti sobě.</p>

15 min.	<p>3. Hlavní část:</p> <p>Soutěže dvojic – hráči vytvoří dvojice (všechny dvojice by měly být stejně výkonnostně vyrovnané). Hráči se postaví na postranní čáru po celé délce hřiště vždy naproti sobě. Na signál hráči vyběhnou naproti sobě, v půlce hřiště se zády obíhají a pozpátku se vrací zpět na své místo. Na začátku vždy určíme činnost, kterou hráči provádí cestou tam popředu a zpět pozadu (prvky atletické abecedy, skoky, lezení, dovednostní věci s míčem). Cvičení můžeme modifikovat přidáním činnosti, po které hráči teprve mohou vyběhnout (dovednostní věci s míčem – kroužení míče okolo trupu, vyhazování a chytání, přihrávky na šířku hřiště, driblinkové osmičky, posilovací cviky, obratnostní cviky). Udělujeme body za první tři místa.</p> <p>Pomocí bodového systému ohodnotit nejlepší hráče.</p>
15 min.	<p>Soutěž týmů přes žebřík – rozdělíme hráče na dvě výkonnostně stejná družstva a na zem před každé z nich položíme atletický žebřík. Hráči stojí v zástupu, na signál proběhnou žebřík, a co nejrychleji se vrací zpět do družstva, aby mohl běžet další. Proběh žebříku pak modifikujeme (proběh žebříku se šlápnutím do každého okénka, proběh se šlápnutím do každého druhého, skipink, proběh stranou do každého okénka, proběh stranou s křížením nohou, proběh na pravou/na levou nohu, proběh pozadu, skoky snožmo, skoky dovnitř a ven, skoky dovnitř a roznožmo.</p> <p>Pomocí bodového systému ohodnotit nejlepší hráče.</p>
10 min.	<p>Přeběhy – hráče rozdělíme do čtyř družstev. Každé družstvo stojí v jednom z rohů hřiště. Určíme směr přeběhu (křížem, po nebo proti směru hodinových ručiček). Na signál se všechny družstva musí co nejrychleji přemístit na určené místo. Přeběhy můžeme různě modifikovat (pozadu, cvalem, snožmo, po pravé nebo levé noze, s driblinkem), nebo uložit způsob přeběhu celému družstvu (musí se držet za ruce, za ramena, musí se navzájem nést, s přihrávkami), nebo při proběhu udělat nějakou činnost (dřepy, kliky, angličáky).</p> <p>Pomocí bodového systému ohodnotit nejlepší hráče.</p>

5 min.	4. Závěrečná část: Zhodnocení tréninkové jednotky, protažení namáhaných svalových skupin.
--------	---

Autor: Jan Vurm dle Kartotéka her 2013

5 ZÁVĚRY

5.1 Závěry empirického výzkumu

Ve výzkumné části jsme se zabývali otázkou využití participativních metod v tréninkové přípravě dětí v tréninkové přípravě se zaměřením na basketbal. K splnění cíle empirické části byly zvoleny konkrétní hypotézy a úkoly práce.

V pracovní hypotéze H1 jsme předpokládali, že alespoň polovina oslovených trenérů se setkala s pojmem participativní činnosti ve sportovní přípravě basketbalu. Tato hypotéza byla potvrzena: 67% dotázaných se s pojmem participace setkala a znalo její správný význam, 6% dotázaných se s pojmem participace setkala, ale neznalo její správný význam a zbylých 27% dotázaných se s pojmem participace ještě nesetkala.

V pracovní hypotéze H2 jsme předpokládali, že více než polovina oslovených trenérů projeví zájem o participativní metody pro svou trenérskou činnost. I tato hypotéza byla potvrzena: Téměř 94% dotázaných projevilo zájem, pouze jeden trenér z patnácti (necelých 7%) řekl, že zájem nemá.

5.2 Závěry pro teorii

Takto získané a aplikované výsledky umožňují bádání v dalších oblastech jako například:

- Úroveň vzdělávání v problematice participativních metod na školách s pedagogickým zaměřením a se sportovním zaměřením, popřípadě jejich porovnání.
- Efektivita jednotlivých tréninkových jednotek se zaměřením na participativní činnosti v tréninkové přípravě dětí.
- Vliv participace získané v rodinných strukturách na sportovní aktivity dětí.

5.3 Závěry pro praxi

Výsledky naší práce ukazují, že znalost pojmu participativní činnost je velmi nízká, ale v praxi je u více než padesáti procent trenérů využívána. Dle výsledků výzkumu tedy můžeme tvrdit, že pokud trenéři vědomě pracují s participativními metodami v tréninkové přípravě mládeže (tzn. zajímají se o jejich účinky a pozorují výsledky

jejich aplikace), jejich efektivita je vyšší než v situaci, kdy trenér používá participativní metody nevědomě.

Dalším výsledkem je zjištění o neznalosti literatury na téma participativní činnosti a jejich metodiky.

Doporučujeme tedy do praxe:

1. Zvýšení dostupnosti literatury zabývající se problematikou.
2. Zvýšení zájmu veřejnosti o literaturu zabývající se problematikou participace, například pořádáním seminářů na téma participace či publikací propagačních materiálů.
3. Větší důraz na teoretické vzdělání v oblasti participace na školách s pedagogickým a sportovním zaměřením.
4. Větší důraz na praktické zkušenosti v oblasti participace na školách s pedagogickým a sportovním zaměřením.

6 SOUHRN

Předložená práce přibližuje problematiku využití participativních metod v tréninkové přípravě dětí se zaměřením na basketbal.

Naším záměrem bylo pomocí rozhovoru s trenéry basketbalu zjistit povědomí o pojmu participativní činnosti, metody a o jejich využití v praxi v rámci jejich tréninků.

Výsledkem práce je manuál pro tréninkovou přípravu dětí a mládeže v basketbalu, jež na základě získaných informací z provedeného výzkumu obsahuje jak existující, tak inovativní tréninkové jednotky, které pomohou zvýšit participaci dětí v rámci jejich tréninkové přípravy, a tak i efektivitu celého tréninku.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Tištěné zdroje

DOBRÝ, L., VELENSKÝ, E. *Košíková – Rozbor a popis herních činností jednotlivce, herních kombinací a systémů hry družstva*. 1. vyd. Praha: st. ped. nakl., 1971. 162s.

DOBRÝ, L., SEMIGINOVSKÝ, B. *Sportovní hry. Výkon a trénink*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1988. 197s.

FIALOVÁ, L. *Aktuální témata didaktiky*. 1. vyd., Praha: UK, 2010. 151 s. ISBN 978-80-246-1864-8.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd., Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5.

JANSA, P., DOVALIL, J. et al. *Sportovní příprava*. 1. vyd., Příbram: Q-art, 2007. 267 s. ISBN 80-903280-8-3.

JERÁBEK, P. *Atletická příprava dětí a dorost*. 1.vyd., Praha: Grada, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-0797-6.

KLÍČ, Z. Participace a rozdíly mezi přímou a nepřímou demokracií. In *Participace a princip partnerství ve veřejných politikách*. Sborník z konference. Praha: IREAS, 2008. s. 11-22. ISBN 978-80-86684-53-6.

KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd., Praha: Grada, 2006. 112 s. ISBN 80-247-1636-4.

NEUMANN, G. et al. *Trénink pod kontrolou*. 1. vyd., Praha: Grada, 2005. 184 s. ISBN 80-247-0947-3.

NOVOTNÝ, J. *Krok za krokem basketbalem*. 1. vyd. Praha: ČBF, 2011. 72 s. ISBN 978-80-260-1316-7.

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 2. vyd., Praha: Grada, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4.

PERIČ, T. *Výběr sportovních talentů*. 1. vyd., Praha: Grada, 2006. 100 s. ISBN 80-247-1827-8.

PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky I.* 4. vyd., Praha: SPN, 1977. 414s.

RAKUŠANOVÁ, P. Třetí sektor a občanská participace v České republice. In *Participace a zájmové organizace v české republice*. Praha: SLON, 2005. s. 81-100. ISBN 80-86429-53-9.

RYCHTECKÝ, A. et al. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. 1. vyd., Praha: UK FTVS, 2006. 108 s. ISBN 80-86317-44-7.

ŠOLC, Z. *Manuál participace*. 1. vyd., Brno: Jihomoravská rada dětí a mládeže, 2011. 71.s. ISBN 978-80-87447-19-2.

ŠTOGR, J. *Partnerství a participace*. 1.vyd., Praha: CPSI, 2001. 175 s.

ŠTURMA, J. Osm úrovní participace dětí jako jejich základního práva. In *Práva a participace dětí v rodině, ve škole a ve veřejném životě*. Sborník z pracovního semináře konaného 21. 4. 1999, PdFHK: Gaudeamus, s 75-77. ISBN 80-7041-507-X.

VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. 2. vyd., Brno: MU, 2009. 143 s. ISBN 978-80-210-4936-9.

VELENSKÝ, M. *Basketbal*. 1. vyd., Praha: Grada, 1999. 104 s. ISBN 80-7169-834-2.

VELENSKÝ, M. *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. 1. vyd., Praha: Karolinum, 2008. 223 s. ISBN 978-80-246-1480-9.

Krok za krokem basketbalem. 1. vyd. Praha: Česká basketbalová federace, 2011, 71 s. ISBN 978-80-260-1316-7.

Internetové zdroje

Kartotéka her. *Česká asociace školních metodiků prevence* [online]. 2013 [cit. 2015-04-23]. Dostupné z: <http://www.casmp.cz/kartoteka.htm>

Soutěžní řád basketbalu. *Česká basketbalová federace* [online]. 2014 [cit. 2015-04-24]. Dostupné z: http://www.cbf.cz/ftp/data/rady-2012/soutezni_rad_basketbalu_2012.pdf

Trenérský řád 2013. *Česká basketbalová federace* [online]. 2013 [cit. 2015-04-23]. Dostupné z: http://www.cbf.cz/ftp/data/rady-2013/trenersky_rad_2013.pdf

AVAKUMOVIČ, Alexander a . *Basketbal pre hráčov v mládežníckych kategóriách: Tréningy 13 - 14 ročných hráčov* [online]. Španělsko, 2000, 14. 3. 2012 [cit. 2015-07-01]. Dostupné z: <http://www.4basket.cz/metodiky/metodiky-slovenskeho-basketbalu/basketbalprehracovvmladeznickychkategoriach>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Rozhovor

Příloha 1: Rozhovor

Počet otázek: 12

Otázky:

1. Jste muž/žena? (neptáme se, pouze záznam)
2. Jaký je váš věk?
3. Jak dlouho se věnujete trenérské činnosti basketbalu?
4. Jaká je vaše trenérská kvalifikace?
5. Chystáte se ji rozšířit?
6. Jakou kategorii mládeže trénujete?
7. Máte pedagogické vzdělání?
 - i. ANO – jaké?
 - ii. NE – chcete mít?
8. Setkal/a jste se s pojmem participativní činnosti v basketbale?
 - i. ANO – můžete mi ji přiblížit?
 - ii. NE (my vysvětlíme pojem sportovní participace)
9. Provozujete ve své trenérské aktivitě participativní metody?
10. Považujete za významné využití těchto participativních prvků v basketbalové přípravě?
 - i. Využití stupnice od 1 (nejméně) do 10 (nejvíce)
11. Setkal/a jste se někdy s dostupnou literaturou týkající se této problematiky?
 - i. ANO – s jakou?
12. Uvítal/a byste metodickou příručku zaměřenou na rozvoj participativních prvků ve všeobecné přípravě mládeže se zaměřením na basketbal?