

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

SPECIFIKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU ČESKÉ REPREZENTACE BASKETBALISTŮ NA VOZÍKU

Bakalářská práce

Autor: Filip Heinisch

Studijní program: Aplikované pohybové aktivity – speciálně pedagogický
základ

Vedoucí práce: Mgr. Daniel Mikeška

Olomouc 2024

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Filip Heinisch

Název práce: Specifika sportovního tréninku české reprezentace basketbalistů na vozíku

Vedoucí práce: Mgr. Daniel Mikeška

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Rok obhajoby: 2024

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá specifikací sportovního tréninku hráčů české reprezentace basketbalu na vozíku. Nezabývá se jen specifikací sportovních tréninků, ale také aktuálním stavem, rozdíly a v neposlední řadě skladbou a strukturou tréninkových jednotek české reprezentace basketbalistů na vozíku. Výzkumným nástrojem je anketa vlastní konstrukce, která je předložena realizačnímu týmu, zejména trenérovi české reprezentace basketbalistů na vozíku a má za úkol zjistit všechny tyto aspekty sportovního tréninku a následně je znázornit do tabulek a grafů. Výsledky jsou v závěru zhodnoceny.

Klíčová slova:

Basketbal na vozíku, sportovní trénink, česká reprezentace basketbalistů na vozíku

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification**Author:** Filip Heinisch**Title:** Specifics of sports training for the Czech national wheelchair basketball team**Supervisor:** Mgr. Daniel Mikeška**Department:** Department of Adapted Physical Activities**Year:** 2024**Abstract:**

The bachelor's thesis deals with the specification of sports training for players of the Czech national wheelchair basketball team. It does not only cover the specifics of sports training, but also the current state, differences, and finally the composition and structure of training sessions for the Czech national wheelchair basketball team. The research is custom survey that is presented to the coach of the Czech national wheelchair basketball team with the aim of identifying all these aspects of sports training and subsequently presenting them in tables and graphs. The results are evaluated in the conclusion.

Keywords:

Wheelchair basketball, sport training, Czech national wheelchair basketball team

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Daniela Mikešky, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Prostějově dne 28. června 2024

.....

Moc děkuji Mgr. Danielovi Mikeškovi za pomoc, trpělivost, ochotu a cenné rady, které mi poskytl při zpracování této bakalářské práce.

OBSAH

1	Úvod.....	9
2	Přehled poznatků	10
2.1	Basketbal na vozíku	10
2.1.1	Historie basketbalu na vozíku ve světě	10
2.1.2	Historie basketbalu na vozíku u nás	11
2.1.3	Pravidla basketbalu na vozíku	12
2.1.4	Klasifikace sportovců s tělesným postižením	13
2.1.1.1	Sportovní klasifikační systém basketbalistů na vozíku	13
2.2	Sportovní trénink	15
2.2.1	Charakteristika sportovního tréninku	15
2.2.2	Úkoly sportovního tréninku	15
2.2.3	Tréninková jednotka	16
2.2.4	Roční tréninkový cyklus	18
2.2.5	Složky sportovního tréninku	19
2.2.1.1	Kondiční příprava	19
2.2.1.2	Technická příprava	20
2.2.1.3	Taktická příprava	20
2.2.1.4	Psychologická příprava	21
2.2.6	Síla	22
2.2.7	Rychlost	23
2.2.8	Vytrvalost	25
2.2.9	Regenerace	25
2.3	Motivace ve sportu.....	26
3	Cíle.....	28
3.1	Hlavní cíl.....	28
3.2	Dílčí cíle.....	28
3.3	Úkoly práce.....	28
4	Metodika	29
4.1	Výzkumný soubor	29

4.2	Metody sběru dat	29
4.3	Statistické zpracování dat	30
5	Výsledky	31
6	Diskuse	49
7	Závěry	51
8	Souhrn	52
9	Summary	53
10	Referenční seznam	54
11	Přílohy	56
11.1	Vyjádření Etické komise FTK UP	56
11.2	Informovaný souhlas	57
11.3	Anketa vlastní konstrukce	58

1 ÚVOD

Jako aktivní hráč klasického basketbalu a student oboru, věnující se i mimo jiné sportu osob se zdravotním postižením, jsem chtěl spojit tyto dvě věci dohromady. Rozhodl jsem se rozšířit své obzory a zaměřit se na sport osob s tělesným postižením – na basketbal na vozíku. Navzdory jejich tělesnému postižení jsou inspirací mnohým z nás. Jejich zdravotní znevýhodnění mě vedla k zamyšlení nad aspekty tréninku, které jsou v intaktním basketbalu mnohdy brány jako samozřejmost.

Basketbal na vozíku je dynamický a fyzicky náročný sport. Klade vysoké nároky na kondiční, technickou, taktickou a psychologickou připravenost hráčů. I když basketbal na vozíku je velice podobný tomu intaktnímu basketbalu, manipulace a pohyb na vozíku vyžaduje odlišný přístup k tréninkovému procesu.

Basketbal na vozíku patří mezi paralympijské sporty a svou popularitou neustále roste. Pro mnoho sportovců s postižením představuje možnost aktivního životního stylu, rozvoje fyzických i mentálních schopností a v neposlední řadě cestu k seberealizaci. Významnou roli hraje právě integrace. U osob se zdravotním postižením je tato role dvojnásobně důležitá. Úspěchy na mezinárodní scéně pak přispívají k pozitivnímu vnímání této disciplíny širokou veřejností a hráčů samotných.

Český národní tým basketbalistů na vozíku se snaží proboujet mezi elitní týmy. Aktuálně hraje divizi B, kterou vybojoval po postupu z Divize C. Jejich cílem je snaha o postup do Divize A, kterou hrají špičkové týmy. Důležitým faktorem je kvalitní tréninkový proces, uzpůsobený na specifické požadavky tohoto sportu. Zatímco obecné zásady sportovní přípravy basketbalistů na vozíku jsou stejné jako u intaktních basketbalistů, tak aspekty jako posilování a kondiční příprava, vyžadují individuální přístup.

Teoretická část se bude zabývat historií basketbalu na vozíku ve světě, ale i u nás, pravidly hry a v neposlední řadě sportovní klasifikací basketbalistů na vozíku. Dále se bude zabývat sportovním tréninkem jako takovým. Nedílnou součástí budou také aspekty sportovního tréninku.

Výzkumná část bude zaměřena na aktuální stav sportovního tréninku, na skladbu a strukturu. V neposlední řadě také rozdílům v tréninkových jednotkách v průběhu roku. Vše se bude týkat české reprezentace basketbalistů na vozíku. Výzkumným nástrojem bude pak anketa vlastní konstrukce, která bude předkládána realizačnímu týmu, zejména trenérovi české reprezentace basketbalistů na vozíku. Všechny tyto aspekty budou v závěru práce znázorněny do tabulek a grafů. Výsledky budou pak vyhodnoceny.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Basketbal na vozíku

Basketbal na vozíku je fyzicky náročný týmový sport, který vyžaduje vysokou úroveň dovedností, technické zdatnosti a týmové spolupráce. Kontakt mezi vozíky je povolen během hry. Není neobvyklé, že se hráčům v důsledku vysoké rychlosti a potřeby prudkých změn směru převrátí vozík. Zrychlení, rychlost a obratnost jsou obzvláště důležité, protože hra se často hraje svižným tempem a vynikající ovládání vozíku a míče je pro hru zásadní. Mezinárodní zápasy trvají 40 minut, které jsou rozdělené do čtyř čtvrtin po 10 minutách, a proto je zapotřebí vysoká úroveň kondice k udržení permanentního pohybu a prevenci zranění. Stejně jako u jiných týmových sportů musí mít hráči dobré taktické schopnosti, musí být schopni rozpoznávat herní vzorce a mít vynikající rozhodovací schopnosti (Goosey-Tolfrey, 2010).

2.1.1 Historie basketbalu na vozíku ve světě

Jeden z nejpopulárnějších a neznámějších sportů pro osoby na vozíku – basketbal na vozíku, vznikl po druhé světové válce ve Spojených státech amerických (CzechWheelchairBasketball, n. d).

V roce 1948 pod vedením Dr. Ludwiga Guttmana zahájili britští váleční veteráni novou sportovní aktivitu – hru netball přizpůsobenou pro hráče na vozíku, nezávisle na vzniku ve Spojených státech amerických (InternationalWheelchairBasketballFederation, n. d).

Poprvé se objevil na Paralympijských hrách v roce 1960. Ke vzniku tohoto sportu přispěli paraplegičtí veteráni ve veteránských nemocnicích. Veteráni se pokoušeli o hru basketbalu na svých vozících (Savage et al., 1981).

Vznikl tak jedinečný program pro zraněné válečné veterány, na podporu jejich nezávislosti, vzdělání a fyzické gramotnosti. Tento program založil v roce 1948 Dr. Tim Nugent na Univerzitě Illinois v Urbana-Champaign (Birnbau, 2017).

Při hře byla upravována některá pravidla intaktních basketbalistů, aby vyhovovala jejich specifickým schopnostem a možnostem. Popularita tohoto sportu motivovala hráče i podpůrný personál v několika nemocnicích k organizování týmů, což vedlo k Národnímu nemocničnímu mistrovství v letech 1948 až 1951. V té době byla Asociace ochrnutých veteránů Ameriky organizačním tělesem soutěží basketbalu na vozíku a fungovala z nemocnic Správy pro záležitosti veteránů. Soutěže se omezovaly na turnaje mezi těmito nemocnicemi, včetně veteránů paraplegiků. Rostla však poptávka po organizaci, která by poskytovala soutěže pro vozíčkáře, působící mimo nemocnice Správy pro záležitosti veteránů.

Nastaly převratné změny v oblasti přístupnosti a povědomí o zdravotním postižení jako takovém po celém světě. Výše uvedené události byly počátkem vzniku basketbalu na vozíku ve Spojených státech (Savage et al., 1981).

Důkazem toho je i vznik Národní asociace basketbalu na vozíku v Galesburgu v Illinoisu, v roce 1949. Zakladatelem Národní asociace basketbalu na vozíku byl právě Dr. Tim Nugent. Asociace NWBA dala příležitost lidem s tělesným postižením hrát basketbal na vozíku v soutěžích, na rovné hrací ploše (Birnbaum, 2017).

Zakládajících týmů bylo šest. Jmenovitě Kansas City Rolling Pioneers, Hannibal Rockets, Evansville (Indiana) Rolling Rockets, Chicago Cats, Minneapolis Rolling Gophers a Illinois Gizz Kids. Kansas City Pioneers byli prvními mistry NWBA v roce 1949 (Savage et al., 1981).

Aktuálně má NWBA přes dvě stě týmů po celé zemi, což dává sportovcům všech věkových kategorií a výkonnostních úrovní šanci se zúčastnit (Birnbaum, 2017).

2.1.2 Historie basketbalu na vozíku u nás

Tento sport má u nás bohatou historii. Sport – basketbal, přizpůsobený pro hráče na vozíku, se v Česku zrodil v průběhu 70. let 20. století. Sloužil jako doplňková aktivita v rámci rehabilitačního procesu pacientů ze zdravotnických zařízení v Kladrubech a Hrabyni. V roce 1984 vzniká sportovní specializovaná příprava sportovců s tělesným postižením (CzechWheelchairBasketball, n. d).

Mezi kluby, které se aktivně věnovaly basketbalu na vozíku v tomto období patřily META Praha, SLOVAN Kladruby, META Hrabyně a později i TJ MORAVIA Brno. Neoficiální mistrovství ČR v basketbalu na vozíku mělo svůj premiérový ročník v roce 1987 v Hrabyni. Následující rok, v březnu 1988, se pak v Praze uskutečnil první oficiální přebor v tomto sportovním odvětví za účasti čtyř družstev. Vítězem se stalo družstvo USK META Praha. V roce 1991 se konala schůze STK, sekce PARA basketbalu. Následující rok 1992 pak začala fungovat Národní liga basketbalistů na vozíku (Janečka et al., 2012).

V současné době v České republice je zaregistrováno 5 klubů. Jmenovitě SK Hobit Brno, Tigers České Budějovice, BKV Frýdek-Místek, WBS Pardubice a Pražští jezdci, kteří kromě BKV Frýdku-Místku mezi sebou soutěží v rámci České ligy (CzechWheelchairBasketball, 2024).

2.1.3 Pravidla basketbalu na vozíku

Pravidla basketbalu na vozíku jsou podobná pravidlům běžného basketbalu. Mají stejné rozměry hřiště a výšku košů. Koše z pole se počítají za dva body, koše ze vzdálenosti za trojkovou čarou za tři body a trestné hody z trestné čáry za jeden bod. Na hřišti může být v jednu chvíli pouze pět hráčů z každého týmu, tým může mít až dvanáct hráčů (Goosey-Tolfrey, 2010).

Savage et al. (1981) říká, že během hry basketbalu na vozíku se vozík považuje za součást hráče. Proto se na basketbal na vozíku vztahují obecná pravidla kontaktu z intaktního basketbalu. Při zahajovacím vhazování musí hráč pevně sedět na vozíku a nesmí používat paže nebo nohy ke zvednutí těla z vozíku. V kruhu při zahajovacím vhazování jsou hráči umístěni v úhlu 45 stupňů ke svému vlastnímu koši. Útočící hráč nesmí zůstat déle než pět sekund v území pro osobní faul, zatímco jeho tým má míč v držení.

Při driblování může hráč současně pohybovat vozíkem a přihrávat míč. To je stejné jako běhání a přihrávání míče v klasickém basketbalu. Hráč s míčem nesmí popohnat vozík více než dvakrát. Vpřed nebo vzad jednou rukou nebo oběma, přičemž dolní končetiny nesmí vyvinout pohyb v průběhu hry. Poté, co hráč dvakrát popohnal vozík, musí vystřelit, přihrát nebo zahájit driblink před dalším posunem. Tato sekvence se může opakovat libovolněkrát bez odpískání chyby dvojího driblinku. Pokud hráč s míčem popohnal vozík třikrát nebo vícekrát, dochází tak k porušení pravidel a míč získává soupeř.

Pokud se hráč s míčem fyzicky dotkne podlahy, nakloní vozík tak daleko dopředu, že se dotkne podlahy opěrkami pro chodidla nebo nakloní vozík tak daleko dozadu, že se dotkne podlahy bezpečnostními kolečky proti překlápění, dojde k porušení pravidel a míč získá druhý tým. Hráč je mimo hřiště tehdy, když se on nebo jakákoli část jeho vozíku dotkne podlahy na čáře, ohraničující hřiště nebo za ní (Savage et al., 1981).

Kvůli různým úrovním fyzických schopností mezi soupeři se přísně dodržuje základní pravidlo, že hráč musí během celé hry pevně sedět na vozíku a nesmí používat funkční nohu nebo pahýl nohy k získání fyzické výhody nad soupeřem. Porušení tohoto pravidla znamená faul za výhodu. Za tři takové fauly se hráč vylučuje ze hry. Soupeř dostane jeden trestný hod a míč z autu.

Pokud obránce způsobí osobní faul svému soupeři na své obranné polovině, faulovaný útočník dostane dva trestné hody.

Kdykoliv během hry, pokud hráč vypadne ze svého vozíku a hrozí mu nebezpečí, rozhodčí okamžitě přeruší hru. Pokud ne, rozhodčí počká s odpískáním až do doby, kdy je dokončena

probíhající akce. Pokud hráči záměrně vypadávají z vozíků, aby získali míč nebo zabránili soupeři v získání míče, míč je přidělen druhému týmu (Savage et al., 1981).

2.1.4 Klasifikace sportovců s tělesným postižením

Dle Kudláčka et al. (2013) je rozdělování sportovců s tělesným postižením do příslušných kategorií důležité, neboť zajišťuje srovnatelnou úroveň a charakter omezení v rámci dané soutěžní skupiny, aby žádný ze závodníků nebyl svým zdravotním omezením znevýhodněn.

Moderní klasifikace není založena pouze na medicínském popisu postižení, ale na funkčním testování konkrétních schopností a dovedností nezbytných pro dané sportovní odvětví, které provádí příslušní klasifikátoři. Moderní klasifikace je také „sportovně specifická“, protože klasifikační systém je u každého sportu jiný (Kudláček et al., 2013).

Dle Daďové et al. (2008) je rozdělení sportovců s postižením podle klasifikace zásadní pro všechny aktéry – trenéry, sportovce i diváky, aby porozuměli rozdílům a měli možnost se na sportovní akci adekvátně připravit.

2.1.1.1 Sportovní klasifikační systém basketbalistů na vozíku

Aby byl hráč způsobilý pro hru basketbal na vozíku, musí být neschopen běhat, otáčet se nebo skákat. Musí mít trvalé tělesné postižení dolních končetin, které lze objektivně ověřit prostřednictvím uznávaných lékařských nebo zdravotnických vyšetření – rentgen, CT, MRI atd. Faktory, které ovlivňují pohyb hráče jsou rozsah pohybu, síla v rukou, v pažích, trupu a v nohách a jejich koordinace. Klasifikační bodovací systém pro basketbal na vozíku je popsán a schválen v mezinárodním klasifikačním systému Federace basketbalu na vozíku (IWBF) (Goosey-Tolfrey, 2010).

Tento bodovací systém pro klasifikaci hráčů byl zaveden poprvé na paralympijských hrách v roce 1984 ve Stoke Mandeville ve Velké Británii. Původně měl čtyři základní kategorie (1.0, 2.0, 3.0 a 4.0). O čtyři roky později byl systém rozšířen o mezistupně (1.5, 2.5, 3.5 a 4.5) pro přesnější rozlišení. Kategorie 4.5 bodu je uznána hráči, který má minimální postižení (Janečka et al., 2012).

Dle pozorování hráčů na vozících vybavených všemi popruhy, které budou používat v tréninkovém prostředí před zahájením turnaje, jsou hráči rozděleni do klasifikačních tříd od jedné do osmi. Čím vyšší číslo, tím mobilnější sportovec je (Goosey-Tolfrey, 2010).

- **1 – bodový hráč:** Má malý nebo žádný pohyb trupu v jakékoliv rovině. Rovnováha, jak dopředu, tak do stran je výrazně narušená a hráči se spoléhají na paže, aby je vrátily do vzpřímené polohy, když ztratí rovnováhu. Nemá žádnou aktivní rotaci trupu.
- **2 – bodový hráč:** Má částečně kontrolovaný pohyb trupu směrem dopředu, ale žádný kontrolovaný pohyb do stran. Má rotaci horní části trupu, ale špatnou rotaci dolní části trupu.
- **3 – bodový hráč:** Má dobrý pohyb trupu směrem dopředu k podlaze a zpět bez opory paží. Má dobrou rotaci trupu, ale žádný kontrolovaný pohyb do stran.
- **4 – bodový hráč:** Má normální pohyb trupu, ale má potíže s kontrolovaným pohybem na jednu stranu, obvykle kvůli omezením v jedné dolní končetině.
- **4.5 – bodový hráč:** Má normální pohyb trupu ve všech směrech a je schopen dosáhnout na stranu bez omezení (Goosey-Tolfrey, 2010).

Existují situace, kdy hráč přesně nezapadá do jedné klasifikační třídy a vykazuje charakteristiky dvou nebo více klasifikačních tříd. V takových případech může klasifikátor přiřadit hráči půl bodu, čímž vytvoří hráče s 1,5, 2,5 nebo 3,5 body. To by se mělo dělat pouze tehdy, když nelze hráče zařadit do jasně definované třídy a nemělo by to být považováno za první volbu.

Na hřišti je v jednu chvíli povoleno pouze pět hráčů z každého týmu a celkový součet bodů pro pět hráčů na hřišti nesmí přesáhnout 14 na mezinárodní úrovni. Toto pravidlo zajišťuje, aby týmy udržovaly rovnováhu mezi hráči s vysokou a nízkou funkční schopností (Goosey-Tolfrey, 2010).

V klubových soutěžích je povoleno mít součet bodů hráčů 14,5. Každému hráči je přiřazena licence s uvedenou klasifikací, která odpovídá jeho zdravotnímu stavu. Tato klasifikace se může kdykoliv změnit s ohledem na jeho zdravotní stav (Kudláček et al., 2007).

2.2 Sportovní trénink

2.2.1 Charakteristika sportovního tréninku

Sportovní trénink je složitý proces, při kterém je sportovec připravován na co nejvyšší výkonnostní úroveň (Bompa & Haff, 2009).

Podle Periče a Dovalila (2010) je při tréninku nutné respektovat holistický přístup k rozvoji sportovce a zajistit, aby jeho úsilí o maximální výkony nebylo v rozporu s širšími společenskými pravidly a zájmy.

Proces tréninku podle Bompa a Haffa (2009) cílí na rozvoj specifických schopností a dovedností souvisejících s prováděním různých cvičení. To zahrnuje nejen všestranný fyzický rozvoj, ale i specifický rozvoj pro daný sport, technické a taktické dovednosti, psychologický profil jedince, udržování zdraví, odolnost vůči zraněním a teoretické znalosti. Úspěšné osvojení těchto vlastností je založeno na využívání daných prostředků a metod individualizovaných vzhledem k věku, zkušenostem a úrovni talentu sportovců.

Účelem tréninku je umožnit sportovci maximálně rozvinout svůj potenciál a dosáhnout co možná nejvyšších individuálních výkonů ve zvolené sportovní disciplíně. K tomu dochází prostřednictvím komplexního rozvoje všech klíčových aspektů, které ovlivňují sportovní výkon daného jedince (Perič & Dovalil, 2010).

2.2.2 Úkoly sportovního tréninku

Úkoly sportovního tréninku dle Periče a Dovalila (2010) jsou zaměřené na celkový rozvoj jedince. Jedná se o rozvoj tělesný, duševní a sociální. Zahrnují osvojování sportovních dovedností, tedy technických i taktických aspektů dané disciplíny. Dále se zaměřují na budování kondičních schopností a posilování pohybových schopností sportovců. Nedílnou součástí je i formování jejich osobnosti v souladu se specifickými požadavky daného sportovního odvětví, ale i obecnějšími občanskými hodnotami. Tyto různorodé složky sportovního tréninku jsou řešeny komplexně i separátně v rámci tréninkového procesu.

Systematické osvojování sportovních dovedností v tréninkovém procesu a jejich následná aplikace v soutěžním prostředí, zahrnující schopnost vybrat vhodná řešení a rozvíjet tvůrčí myšlení, spadá primárně do oblastí technické a taktické přípravy. Kondiční příprava má za úkol rozvíjet pohybové schopnosti sportovců prostřednictvím adekvátního zatížení a tím vytvořit nezbytný kondiční základ pro podávání špičkových sportovních výkonů. Rozvoj psychiky, formování osobnostních rysů a kultivace chování sportovců v souladu s psychickými a sociálními nároky, které jsou kladeny na sportovní výkon a prostředí, spadá pod kompetenci

psychologické přípravy. Ta má úzkou vazbu na celkový tělovýchovný proces zaměřený na sportovce (Perič & Dovalil, 2010).

2.2.3 Tréninková jednotka

Podle Choutky a Dovalila (1991) hraje klíčovou roli v tréninkovém procesu, neboť se v ní naplňují dlouhodobé tréninkové cíle, které se pak uplatňují v praxi (zápase, soutěži atd.).

Délka tréninkové jednotky závisí na mnoha faktorech, ale obvykle trvá přibližně dvě hodiny. Doba trvání tréninkové jednotky závisí na věku sportovce, na jeho pohlaví, stupni vývoje sportovní zkušenosti. Dále pak na struktuře tréninkové jednotky, charakteristikách daného sportovního odvětví a fázi tréninku, ve které se tato tréninková jednotka odehrává (Bompa & Haff, 2009).

Tréninková jednotka zahrnuje tři části. Hovoříme o úvodní části, hlavní části a závěrečné části. V rámci tréninkové jednotky má každá část svá specifika.

Úvodní část

Úvodní část tréninkové jednotky by měla být zahájena shromážděním sportovců pro usnadnění komunikace. V této fázi tréninkové jednotky by mělo ze strany trenéra dojít k předání informací relevantních pro tréninkové či soutěžní aktivity sportovců a vysvětlení cílů dané tréninkové jednotky. Při projednávání tréninkových cílů by měl trenér vysvětlit metody, které budou použity k jejich dosažení. V tuto chvíli musí trenér usilovat o zvýšení motivace sportovců a jejich soustředění v den tréninku. Poté, co jsou vysvětleny obecné cíle, měla by být skupina rozdělena do menších podskupin dle individuálních nebo pozičních cílů (Bompa & Haff, 2009).

Délka úvodu závisí na rozsahu vysvětlování a úrovni vyspělosti sportovců. Začátečníci a nováčci budou potřebovat úvod v trvání 5 až 10 minut, ale při jejich zdokonalování lze délku úvodu zkrátit.

Trenér musí mít vždy připravený tréninkový plán k vysvětlení tréninkových cílů. Sportovci by měli obdržet tréninkový plán s dostatečným předstihem před každou tréninkovou jednotkou, aby se s ním mohli seznámit a adekvátně se rozcvičit.

Tréninkový plán by měl být vyvěšen na místě tak, aby na něj sportovci mohli snadno nahlížet v průběhu tréninkové jednotky. To, že se sportovci seznámí s organizací jednotky, v nich vzbuzuje pocit sdílené odpovědnosti a zvyšuje pravděpodobnost, že při tréninku vynaloží soustředěné úsilí. Zvyšuje se tak i pravděpodobnost rozvoje spolehlivosti a vůle sportovců (Bompa & Haff, 2009).

Warm-up

Nedílnou součástí úvodní části je i warm-up. Je všeobecně přijímáno sportovci i trenéry, že zahřátí je nezbytné pro optimální výkon během tréninku či soutěže. Současná vědecká literatura toto tvrzení podporuje a naznačuje, že složení zahřívací fáze může ovlivnit míru zlepšení výkonu. Je dobře zdokumentováno, že vhodné zahřátí zlepšuje svalovou funkci a připraví sportovce na nároky tréninků a soutěží (Bompa & Haff, 2009).

Hlavní část

Specifické tréninkové cíle podle Bompy a Haffa (2009) jsou řešeny v hlavní části tréninkové jednotky. V této fázi sportovec získává nové taktické dovednosti, rozvíjí specifické motorické schopnosti a zdokonaluje psychologické kvality. Obsah této části tréninkové jednotky závisí na mnoha faktorech, zejména na pohlaví, věku, sportovní disciplíně a charakteru tréninku. Hlavní část by měla klást důraz na techniku, motorické schopnosti a psychiku sportovce. Pro méně pokročilé sportovce je obecně doporučováno následující pořadí:

- 1) Naučit se a zdokonalit taktické i technické dovednosti
- 2) Rozvíjet rychlost a obratnost
- 3) Rozvíjet sílu
- 4) Rozvíjet vytrvalost

Pokud zdokonalování techniky vyžaduje těžkou, vysilující aktivitu, měl by ji sportovec provádět v pozdější fázi této části tréninku. Tomu by měla předcházet cvičení na rozvoj rychlosti. Aktivity zaměřené na zlepšení rychlosti a obratnosti mají obvykle vysokou intenzitu a trvají relativně krátkou dobu. Cvičení jsou mimořádně náročná a sportovec by je měl provádět za stavu plného zotavení. Tyto aktivity obvykle předcházejí tréninku síly i vytrvalosti. Avšak zaměření tréninkové jednotky může změnit relativní pořadí těchto aktivit. Například pokud je hlavním cílem rozvoj rychlosti, měla by rychlostní cvičení následovat bezprostředně po zahřátí. Pokud je hlavním cílem rozvoj koordinace nebo obratnosti, měly by být řešeny na začátku tréninkové jednotky, protože je může významně ovlivnit únava (Bompa & Haff, 2009).

Cvičení pro rozvoj síly se obvykle zařazují po nácvičku techniky a rychlostních cvičení. Přestože je to vhodné pro většinu sportovců, v některých případech to nemusí být doporučeno.

Cvičení pro rozvoj obecné nebo specifické vytrvalosti by měla být zařazena až v poslední části hlavního tréninku, protože vyvolává velkou únavu u sportovců. Ta brání sportovci získávat a zdokonalovat pohybové a taktické dovednosti, rozvíjet rychlost, obratnost a maximalizovat

rozvoj síly. Struktura hlavní části tréninku se odvíjí od jejich cílů. Každý trénink by se měl zaměřit jen na dva nebo tři cíle. Příliš mnoho cílů pravděpodobně sníží míru zlepšení sportovce a může vést k přetrénování (Bompa & Haff, 2009).

Závěrečná část

Po skončení hlavní části tréninku by měl sportovec projít fází zklidnění a snížení intenzity hráčů. Cílem závěrečné části je urychlit regenerační procesy v těle. Nedílnou součástí zotavení je i strečink, během kterého mohou trenéři formou diskuse zjišťovat, zda sportovci dosáhli cílů daného tréninku. Lze tuto část využít i k dalšímu vzdělávání sportovců (Bompa & Haff, 2009).

2.2.4 Roční tréninkový cyklus

Pravidelná fyzická aktivita a trénink jsou klíčem k tomu, aby sportovec udržel dobrou tělesnou kondici a byl zdravý. Ve sportu je potřeba pečlivě naplánovat a rozložit tréninkovou zátěž v průběhu roku, aby došlo k dosažení maximální výkonnosti a předejití zranění.

Podle Jebavého et al. (2017) můžeme považovat roční tréninkový cyklus za základní stavební jednotku při plánování a přípravě tréninků.

Roční tréninkový cyklus se dělí na období. Každé jednotlivé období má za úkol rozvíjet základní výkonnostní předpoklady, základní i speciální vytrvalost (Neumann et al., 2005).

Délka jednotlivých částí se může lišit dle sportovní disciplíny a u sportovců je třeba zohlednit věk a jejich vývoj (Jebavý et al., 2017).

Roční tréninkový cyklus se dělí na přípravné, předsoutěžní, soutěžní či závodní a přechodné období.

Přípravné období

Zmíněné období lze rozdělit na dvě části. První se zaměřuje na rozvoj obecné kondice a dovedností pro daný sport, zatímco druhá část postupně přechází ke speciální přípravě kondičních cvičení, techniky a taktiky (Jebavý et al., 2017).

Délka přípravného období závisí především na termínech zápasů nebo závodů. V každém sportovním odvětví je to jinak. Optimální délka trvání jsou ale tři až čtyři měsíce. Minimálně by přípravné období mělo trvat dva měsíce (Perič & Dovalil, 2010).

Předsoutěžní období

Cílem tohoto období je zvyšování výkonnosti prostřednictvím vyšší intenzity jednotlivých složek sportovního tréninku při stejném objemu zatížení, se zaměřením především na rozvoj pohybových schopností nezbytných pro podání maximálních výkonů a na ladění sportovní formy před hlavní částí sezóny (Jebavý et al., 2017).

Závodní (soutěžní) období

V tomto období je stále kladen důraz na rozvoj speciální vytrvalosti prostřednictvím národních a mezinárodních zápasů, přičemž pro zachování stabilní výkonnosti je nutné pokračovat také v tréninku základní vytrvalosti (Neumann et al., 2005).

Pro každé sportovní odvětví je délka zmíněného období jiná (Perič & Dovalil, 2010).

Přechodné období

Podle Jebavého et al. (2017) přechodné období slouží především k fyzické a psychické regeneraci a odpočinku po předchozí náročné sezóně, případně k doléčení zranění a trvá tři až čtyři týdny. Kondiční příprava v této fázi neprobíhá, někdy však sportovci pokračují v udržovacím tréninku z důvodu plnění smlouvy.

2.2.5 Složky sportovního tréninku

Složky sportovního tréninku by měly řešit kondiční, technické, taktické a psychologické aspekty tréninku. Ty jsou zásadní pro jakýkoli tréninkový program bez ohledu na věk sportovce, jeho individuální potenciál, úroveň trénovanosti nebo fázi tréninku. Důraz kladený na každý faktor se však liší v závislosti na ročním období, věku sportovce a sportu, na který se připravuje. Přestože jsou složky sportovního tréninku vysoce vzájemně propojené, každá z nich se rozvíjí specifickým způsobem. Kondiční příprava je základem, na kterém se rozvíjejí všechny ostatní složky související s tréninkem. Čím lepší je kondiční průprava, tím větší je potenciál pro rozvoj technických a taktických dovedností a psychiky sportovce (Bompa & Haff, 2009).

2.2.2.1 Kondiční příprava

Fyziologické předpoklady nezbytné pro sportovní úspěch se rozvíjejí prostřednictvím vhodného kondičního tréninku. Tyto fyziologické předpoklady jsou základem, na kterém jsou budována technická a taktická zlepšení. Bez rozvoje kondičních schopností bude kapacita sportovce tolerovat trénink výrazně narušena, což povede k neschopnosti rozvíjet technické a

taktické dovednosti, nezbytné pro sportovní úspěch. Nedostatky v technickém a taktickém rozvoji obvykle vznikají v důsledku akumulované únavy. Lze ji předejít vhodným strukturovaným kondičním tréninkem.

Kondiční příprava má dva hlavní cíle: Prvním je zvýšit fyziologický potenciál sportovce a druhým maximalizovat motorické schopnosti specifické pro daný sport. V periodizovaném tréninkovém plánu je kondiční příprava rozvíjena strukturovaně sekvenčním způsobem (Bompa & Haff, 2009)

2.2.2.2 Technická příprava

Jedním z prvků, který rozlišuje různé sportovní aktivity, je technika požadované pohybové dovednosti. Zahrnuje všechny pohybové vzorce, dovednosti a technické prvky, které jsou nezbytné pro provozování daného sportu. Techniku lze považovat za způsob provádění dovednosti nebo fyzického cvičení. Sportovci musí neustále usilovat o vytvoření dokonalé techniky, aby vytvořili nejúčinnější pohybové vzorce. Čím dokonalejší nebo biomechanicky vhodnější je technika, tím účinnější nebo hospodárnější bude sportovec.

Vztah mezi technikou a účinností pohybu je důležitý ve všech sportech. Sportovci musí neustále usilovat o maximální technickou zdatnost, a proto musí začlenit do svého celkového tréninkového plánu trénink technických dovedností (Bompa & Haff, 2009).

2.2.2.3 Taktická příprava

Bompa a Haff (2009) říkají, že taktika a strategie jsou důležité koncepty v koučování a sportu. Oba termíny jsou odvozeny z vojenské terminologie a mají řecký původ. Slovo taktika pochází z řeckého slova taktika, což odkazuje na to, jak jsou věci uspořádány. Strategie pochází z řeckého slova strategos, což znamená "generál" nebo "umění generála".

Taktiky a strategie lze použít během tréninku nebo v soutěži. Strategie je organizace tréninku, hry nebo soutěže, která je založena na filozofii nebo způsobu řešení problému (např. trénink nebo soutěž). V rámci strategického plánu jsou zahrnuty taktiky neboli herní plány.

Taktická příprava se týká tréninku ofenzivních a defenzivních cílů (např. skórování, konkrétní hra), které jsou relevantní pro daný sport. Například v basketbale jsou mezi dovednosti považované za součást taktického tréninku přihrávky, tempo útoků, distribuce přihrávek, driblinkové dovednosti. Každý sport vyžaduje určité dovednosti. Taktická příprava je tedy pro každé sportovní odvětví odlišná. Herní akce jsou součástí strategického plánu používaného v tréninku sportovce a přípravě na soutěž. Základem jakéhokoli úspěšného taktického plánu, bez ohledu na sportovní aktivitu, je vysoká úroveň technické zdatnosti. Technika je tedy limitujícím faktorem pro všechny taktické manévry a taktika je funkcí techniky

sportovce. Technické dovednosti vycházejí z fyziologických procesů, ke kterým dochází v reakci na kondiční trénink. Kondiční příprava je tedy základem pro technickou a taktickou přípravu (Bompa & Haff, 2009).

Pro většinu elitních sportovců už není velký rozdíl mezi jejich fyziologickým rozvojem a technickou dovedností. Profesionální sportovec používá pečlivě promyšlenou racionálnější taktiku. I když taktický trénink velmi závisí na kondiční a technické přípravě, zdá se být důležitý vztah mezi psychologickým a taktickým tréninkem. Taktika je založena na hlubokých teoretických znalostech a schopnostech aplikovat vhodnou taktiku pro danou soutěž. Taktický trénink zahrnuje následující:

- 1) Učení se strategických prvků daného sportu
- 2) Učení se pravidel pro soutěž v daném sportovním odvětví
- 3) Hodnocení taktických schopností nejlepších sportovců v daném sportu
- 4) Analýza strategií, které používají soupeři
- 5) Hodnocení fyzických a psychologických vlastností a potenciálu soupeřů
- 6) Hodnocení podmínek a prostředí soutěžních míst
- 7) Rozvíjení individuálních taktik založených na osobních silných a slabých stránkách
- 8) Kritická analýza minulých výkonů proti konkrétním soupeřům
- 9) Vytváření individualizovaného taktického modelu s vhodnými variacemi pro splnění soutěží
- 10) Nácvič taktického modelu při tréninku, dokud se nestane zautomatizovaným (Bompa & Haff, 2009).

2.2.2.4 Psychologická příprava

Jedná se o nedílnou součást a neoddělitelnou složku komplexního sportovního tréninku. Hlavním cílem psychologické přípravy je příznivě působit na mentální aspekty sportovce a zdokonalovat psychické schopnosti, které hrají významnou roli při dosahování optimálního výkonu (Perič & Dovalil, 2010).

Dále dle Periče a Dovalila (2010) psychologická příprava umožňuje pracovat na rozvoji různých složek osobnosti samotného sportovce. Patří mezi ně jeho vrozené schopnosti, temperament a osobnostní rysy. Dále také motivace, vůle, hodnoty a charakterové vlastnosti. Zmíněné osobnosti sportovce přispívají k vytvoření vyvážené a silné osobnosti sportovce, kdy je jedinec schopen čelit výzvám ve vrcholovém sportu.

2.2.3 Síla

Autoři Zatsiorsky et al. (2020) popisují sílu neboli svalovou sílu jako schopnost vyvinout maximální externí sílu F .

Sílu lze definovat i jinými způsoby. Podle Lehnerta et al. (2010) můžeme sílu definovat jako kapacitu překonávat odpor okolního prostředí za pomoci svalové síly. Silové schopnosti představují komplexní soubor vnitřních dispozic organismu pro generování fyzikální síly. Tyto předpoklady zahrnují fyziologické, biomechanické a psychické faktory. Vhodný rozvoj a aplikace silových schopností umožňuje sportovcům provádět pohybové činnosti a efektivně zvládat pohybové úkoly, se kterými se konkrétní jedinec potýká jak při tréninku, závodech, zápasech i v soutěžích.

V rámci odporového tréninku lze cílit na různé druhy síly. Pochopení vztahu mezi silou a výkonnostními charakteristikami daného sportu umožní trenérovi sestavit tréninkové programy, které převedou rozvoj síly do zlepšení výkonu. Autoři Bompa a Haff (2009) kladou důraz na tyto síly:

- 1) Obecná síla:** Obecná síla se vztahuje k síle celého svalového systému. Tato síla tvoří základ pro silový program a musí být rozvíjena, aby bylo dosaženo maximálního výkonu. Trenéři se mohou zaměřit na obecnou sílu během přípravné fáze tréninku nebo během prvních několika let tréninku u začínajících sportovců. Pokud není obecná síla dostatečně rozvinuta, může být pokrok sportovce zpomalen.
- 2) Specifická síla:** Specifická síla se vztahuje k pohybovým vzorcům svalových skupin, které jsou nezbytné pro sportovní aktivitu. Sportovci obvykle pracují na specifické síle na konci přípravné fáze.
- 3) Rychlostní síla:** Rychlostní síla je schopnost rychle a při vysokých rychlostech vyvíjet sílu. Rychlostní síla je důležitá pro většinu sportů, obzvláště pro kolektivní sporty. Tento druh síly se nejlépe rozvíjí v průběhu fáze specifické přípravy a během soutěžní fáze tréninku.
- 4) Maximální síla:** Maximální síla se vztahuje k nejvyšší síle, kterou je nervosvalový systém schopen vygenerovat během maximální volní kontrakce. Maximální síla se projevuje jako nejvyšší zátěž, kterou je sportovec schopen jednou zvednout. Maximální síla souvisí s faktory jako je svalová vytrvalost, výkon v oblasti vzpírání a rychlost.

- 5) **Svalová vytrvalost:** Svalová vytrvalost je schopnost nervosvalového systému opakovaně produkovat sílu po delší časové úseky. Celkový počet opakování, který lze zvednout se specifickou zátěží, značí úroveň svalové vytrvalosti.
- 6) **Absolutní síla:** Absolutní síla se vztahuje k množství síly, které lze vygenerovat bez ohledu na tělesnou hmotnost. V některých sportech (vrh koulí, americký fotbal nebo nejvyšší váhová kategorie ve vzpírání a zápase) musí sportovec dosáhnout velmi vysoké úrovně svalové síly. Absolutní maximální silovou kapacitu sportovce lze změřit testem jednoho opakování s maximální zátěží (1RM).
- 7) **Relativní síla:** Relativní síla je poměr mezi maximální silou sportovce a jeho tělesnou hmotností nebo nízkou tělesnou hmotností. Poměr pro hodnocení relativní síly se vypočítává jako absolutní síla sportovce dělená jeho tělesnou hmotností. Nicméně několik výzkumů naznačilo, že pouhé dělení absolutní síly tělesnou hmotností vede ke zkreslení relativní svalové síly, protože vztah mezi silou a tělesnou hmotností není lineární. Metoda poměru obvykle vykazuje zkreslení ve prospěch malých jedinců. Aby se tomuto zkreslení předešlo, bylo navrženo několik alternativních metod pro stanovení relativní síly (Bompa & Haff, 2009).

2.2.6 Rychlost

Rychlost je nedílnou součástí každého sportovce, ať už amatérského nebo vrcholového. Je jednou z klíčových pohybových schopností, kterou potřebují sportovci v mnoha sportovních odvětvích.

Podle Sandlera (2005) lze rychlost definovat jako schopnost rychle rekrutovat svalová vlákna.

Například Lehnert et al. (2014) zmiňuje, že rychlost lze charakterizovat jako kapacitu organismu iniciovat a realizovat pohyb s maximální efektivitou co nejrychleji. Jde o schopnost zahájit a provést požadovanou akci, v co nejkratším možném čase, přičemž tělo neklade zbytečný odpor vůči tomuto pohybu.

Skutečná rychlost je kombinací antagonistických svalových skupin pracujících společně, ne současně, ale v sekvenci. Rychlost se netýká jen toho, jak rychle běháte, ale také toho, jak rychle se mohou pohybovat části vašeho těla. Sporty, které spadají na rychlý konec kontinua, zahrnují většinu házecích aktivit; švihy tenisovou raketou, golfovou holí nebo baseballovou pálkou, kopy, údery a střelba na koš. Tyto sporty využívající tyto pohyby lze snadno identifikovat, ale nemusí být považovány za čistě rychlostní sporty. Abyste mohli určit potřeby pro váš sport, můžete vyhledat postavení vašeho konkrétního sportu a jeho pohybů na

kontinuu rychlost-síla. Všechny rychlostní sporty vyžadují, aby svaly pracovaly rychle a sekvenčně, aby vyprodukovaly obrovskou rychlost segmentů těla a kloubů. Důležitý je však i doprovodný pohyb ke zpomalení těla (Sandler, 2005).

Bompa & Haff (2009) říkají, že pro rozvoj rychlosti musí trenér i sportovec pochopit faktory, které ovlivňují schopnost generovat vysoké pohybové rychlosti. Na sprintérské výkony působí několik fyziologických a výkonnostních faktorů. Patří mezi ně energetický systém, nervosvalový systém, metoda techniky a únava.

Energetický systém – Při rychlostně pohybových činnostech dochází k rychlému uvolňování energie, které umožňuje vysokou míru cyklů příčných můstků ve svalu a rychlou a opakovanou produkci svalové síly. Tělo pokrývá energetické nároky svalů při rychlostně pohybových činnostech změnou enzymatické aktivity specifických energetických drah (metabolických pochodů produkujících energii), zvýšením množství energie uložené ve svalu a zvýšením schopnosti svalů překonat hromadění metabolitů způsobujících únavu.

Nervosvalový systém – Morfologické charakteristiky svalu, stejně jako adaptace na vzorce nervové aktivace, mohou hrát významnou roli při provádění pohybů s vysokou rychlostí. Tradiční literatura naznačovala, že výkon při rychlostně pohybových činnostech z velké části závisí na genetických faktorech, ale novější literatura naznačuje, že charakteristiky svalových vláken i vzorce nervové aktivace lze měnit v reakci na různé tréninkové podněty.

Metoda techniky – Rychlost, jakou sportovec běží nebo sprintuje, do značné míry závisí na interakci mezi frekvencí kroku a délkou kroku daného sportovce. Jak se sportovec zrychluje a přibližuje se k maximální rychlosti, frekvence kroku se zvyšuje větší měrou než délka kroku.

Únava – Únava může snížit rychlostně pohybovou kapacitu. Tento typ únavy může nastat v důsledku supraspirální poruchy, segmentální aferentní inhibice, útlumu dráždivosti motorických neuronů a snížené schopnosti nervosvalové ploténky plně aktivovat sval. Nervosvalová únava může hrát velkou roli při snižování rychlosti sprintování (Bompa & Haff, 2009).

2.2.7 Vytrvalost

Vytrvalost stejně jako rychlost je nedílnou součástí sportovního tréninku. Právě ve zmíněném sportovním tréninku vytrvalost umožňuje sportovcům vydržet fyzickou a psychickou zátěž po delší dobu.

Zatsiorsky a Kraemer (2006) definují vytrvalost jako schopnost snášet únavu. Lidská aktivita je rozmanitá a charakter a mechanismus únavy se v každém případě liší.

Vytrvalost podle Periče a Dovalila (2010) představuje komplexní pohybovou schopnost, která člověku umožňuje provádět fyzickou aktivitu v co nejdélším časovém úseku a držet tempo stále stejné. Jedná se o soubor předpokladů k realizaci činnosti s nižší než maximální intenzitou co nejdéle nebo naopak s nejvyšší možnou intenzitou po požadovanou nezbytnou dobu. Vytrvalost tak reprezentuje schopnost odolávat proti únavě při dlouhodobém výkonu určité pohybové aktivity. Zmínění autoři se tak shodují, že vytrvalost je pohybová schopnost, která vzdoruje proti únavě.

U vytrvalosti se také setkáváme s pojmem svalová vytrvalost. Svalová vytrvalost se projevuje při cvicích s vysokým odporem, jako jsou například opakované benchpresy, které nevyžadují velkou aktivaci kardiovaskulárního a respiračního systému. Únava je způsobena fungováním prvků v nervosvalovém systému, které jsou přímo zapojeny do provedení pohybu. Svalová vytrvalost se typicky charakterizuje buď počtem opakování cviků, které je možné provést až do selhání (maximální počet kliků, výpadů na jedné noze) nebo dobou, po kterou lze udržet předepsané tempo zvedání břemene nebo určitou polohu (Zatsiorsky & Kraemer, 2006).

Vytrvalost se dá dělit do několika aspektů. Následující dělení je podle autorů Periče a Dovalila (2010) a má tyto čtyři hlavní složky.

- Celková a lokální – počet zapojených svalových vláken
- Dynamická a statická – dle typu svalové kontrakce
- Dlouhodobá, střednědobá, krátkodobá a rychlostní – závisí na délce trvání tréninkové jednotky
- Aerobní a anaerobní – podle uvolněné energie (Perič & Dovalil, 2010).

2.2.8 Regenerace

Regenerace neboli zotavení je podle Bernacikové et al. (2020) přirozenou biologickou funkcí organismu, která vede k plnému obnovení duševních i fyzických sil po předchozím vypětí. Pro spuštění regeneračních dějů je však nezbytné, aby předcházející zátěž způsobila v organismu určitý stupeň únavy a narušila homeostázu. Teprve poté mohou nastat procesy,

které směřují k opětovnému doplnění energie a obnovení optimálního stavu umožňující další zatížení.

Nejedná se o proces, který začíná až po skončení zátěže, ale jde o děj probíhající souběžně s celým tréninkovým procesem. Zotavení by proto mělo být vnímáno jako nedílná součást tréninku, zařazena buď přímo do jednotlivých tréninkových jednotek nebo formou samostatných regeneračních bloků (Bernaciková et al., 2020).

Existují dva typy regenerací, které podle Jirky (1990) dělíme na pasivní a aktivní regeneraci.

Pasivní typ regenerace je přirozeným procesem organismu, který probíhá samovolně během a po zátěži. Tento typ regenerace nevyžaduje žádné vnější zásahy. Zahrnuje fyziologické mechanismy, při níž dochází k obnovení narušené rovnováhy organismu. Mezi aspekty pasivní regenerace patří likvidace metabolické acidózy, obnova energetických zásob, regulace hospodaření s vodou a ionty, kompenzace teplotních změn, odstranění rozpadových látek, obnovení buněčných látek, vyrovnání elektrických potenciálů a zlepšení fungování trávicího a vylučovacího systému (Jirka, 1990).

Kdežto aktivní typ regenerace představuje cílený přístup, který vede k urychlení spontánních regeneračních dějů v těle. Primárním motivem je co nejvíce zkrátit dobu nutnou pro zotavení, aby bylo možné co nejdříve pokračovat v další plánované sportovní aktivitě (Jirka, 1990).

2.3 Motivace ve sportu

Motivace je krokem k úspěchu v jakékoliv činnosti. To platí dvojnásobně ve sportu osob s tělesným postižením. Tito sportovci musí každý den překonávat výzvy a bariéry, které daleko přesahují ty, jímž čelí běžná populace sportovců. Odhodlání a vnitřní síla těchto sportovců je obdivuhodná a je inspirací každému z nás.

Hagger a Chatzisarantis (2005) definují motivaci jako vnitřní stav, která dodává energii, podněcuje člověka k určitému chování a jednání. Zároveň motivace zahrnuje prvky nadšení pro danou činnost a schopnost v ní vytrvat.

Ve sportu je motivace uznávána jako důležitá a nezbytná složka úspěchu a stala se ústředním konceptem od samého počátku sociálně-psychologických výzkumů sportovního chování (Hagger & Chatzisarantis, 2005).

Podle Jansy a kol. (2018) motivace sportovců úzce souvisí s jejich přístupem ke soutěžnímu výkonu a je provázána s jejich psychickými ději. Motivace ovlivňuje psychické rozpoložení sportovců před, v průběhu i po sportovním výkonu, obzvláště jejich schopnost

vypořádat se s náročnými situacemi během zápasů, soutěží či závodů. Před samotným výkonem se organismus sportovců nachází ve stavu zvýšené pohotovosti a připravenosti vnímat a předpovídat veškeré dění kolem.

Lze tedy říci, že motivace hraje klíčovou roli pro podání maximálních výkonů sportovce. U každého sportovce je motivace individuální. U někoho může být nízká, u někoho zase přehnaně vysoká. Neoptimálnější je nacházet se uprostřed. U nízké motivace se může stát, že sportovní výkon je slabý, naopak u přehnaně vysoké může být sportovec pod tlakem a stresem, což může vést k chybám apod.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit specifika sportovního tréninku české reprezentace basketbalistů na vozíku.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Zjistit aktuální stav sportovních tréninků české reprezentace basketbalistů na vozíku.
- 2) Zjistit skladbu a strukturu sportovního tréninku české reprezentace basketbalistů na vozíku.
- 3) Zjistit rozdíly tréninkových jednotek v průběhu roku (předzápasové, soustředění, srazy, turnaje).

3.3 Úkoly práce

- 1) Zpracovat přehled literatury.
- 2) Získat informovaný souhlas zúčastněných v anketě.
- 3) Vytvořit anketu vlastní konstrukce, která bude sloužit k popisu aktuálního stavu, specifičnosti a skladby sportovních tréninků českých reprezentantů basketbalistů na vozíku.
- 4) Rozhovor s trenérem české reprezentace basketbalistů na vozíku.
- 5) Zpracovat statistické údaje do tabulek a grafů.
- 6) Informovat zúčastněné o výsledcích ankety.

4 METODIKA

Výzkumná část bakalářské práce je zaměřena na získání informací o specifičnosti sportovního tréninku české reprezentace basketbalistů na vozíku. Nejprve byla vytvořena elektronická anketa vlastní konstrukce na internetové platformě Survio.com. Anketa obsahuje 33 otázek na tréninkový proces české reprezentace basketbalistů na vozíku. Obsahuje také obecné informace o hráčích (průměrný věk, počet hráčů na soupisce atd.). Anketa byla distribuována realizačnímu týmu české reprezentace basketbalistů na vozíku, zejména trenérovi. Jedná se tedy o jednoho respondenta, který je ale tím nejpovolanějším a jeho odpovědi jsou relevantní k získání informací ohledně specifík sportovního tréninku. Má řadu zkušeností coby hráč i jako trenér. Trenérovi byl poslán odkaz na anketu, která mu byla poslána na jeho osobní email. Byl s ním také veden rozhovor o doplnění informací na otázky v anketě. Jeho odpovědi na tréninkový proces jsou popsány, vyhodnoceny a následně zpracovány do tabulek a grafů. Etická komise FTK UPOL prozkoumala a následně schválila anketu vlastní konstrukce pod jednacím číslem 50/2024. Schválila ji na začátku dubna roku 2024. Toto schválení znamená, že anketa splňuje etická zásady.

4.1 Výzkumný soubor

Výzkumným souborem je realizační tým české reprezentace basketbalistů na vozíku, zejména jeho trenér. Jedná se o hlavní a jediný výzkumný soubor, který vede český národní tým řadu let a má bohaté zkušenosti jak ze strany hráčské, tak i trenérské. Jako hlavní trenér české reprezentace basketbalistů na vozíku má kompletní přehled o tréninkovém procesu, hráčích a realizačním týmu. I když se jedná pouze o jednoho respondenta, tak odpovědi jsou od toho nejpovolanějšího a jsou zcela zásadní pro účely bakalářské práce.

4.2 Metody sběru dat

V rámci empirického výzkumu kvalitativního typu byla vytvořena anketa vlastní konstrukce. Informace byly získávány prostřednictvím internetového průzkumu využívajícího online anketu v elektronické podobě. Anketa vlastní konstrukce byla vytvořena na internetové platformě Survio.com. Na otázky v anketě trenér odpovídal většinou jednou odpovědí. Byly tam však i otázky, kde byla zapotřebí i slovní odpověď nebo více slovních odpovědí. Anketa byla poslána trenérovi české reprezentace na jeho osobní email. Kromě zaslání ankety v elektronické podobě byl s dotyčným veden i rozhovor, během něhož byly zjišťovány doplňující informace o tréninkovém procesu, jež měly poskytnout doplňující odpovědi na

otázky, které byly položeny v rámci ankety vlastní konstrukce. Cílem rozhovoru bylo shromáždit co nejvíce relevantních dat, které by umožnily získat komplexní přehled o sportovním tréninku jako takovém a dosáhnout tak vypovídající hodnoty výzkumu. Po získání odpovědí z ankety, z rozhovoru s trenérem, došlo k následnému grafickému a tabulkovému znázornění.

4.3 Statistické zpracování dat

Sběr dat proběhl v období květen až červen roku 2024. Návratnost dosáhla 100 %, jelikož byla získána vyplněná anketa od jediného respondenta. Tím je trenér české reprezentace basketbalistů na vozíku. Jedná se o nejkompententnější osobu a jeho odpovědi mají rozhodující význam pro účely bakalářské práce. Jak již bylo uvedeno dříve, empirický výzkum kvalitativního typu byl realizován online prostřednictvím webového portálu Survio.com. Na zmíněné webové stránce se vytvořila anketa vlastní konstrukce. Anketa obsahuje 33 otázek na tréninkový proces české reprezentace basketbalistů na vozíku. Anketa kombinovala různé typy otázek, převažovaly otázky týkající se sportovního tréninku. Většina otázek byla koncipována tak, že byla zapotřebí číselná odpověď. Byly zde také i jednoslovné odpovědi či víceslovné odpovědi. Pro získání hlubšího vhledu k tréninkovému procesu byl veden rozhovor s hlavním trenérem. Byly mu kladeny doplňující otázky vycházející z jeho odpovědí na anketu. Jeho odpovědi jak z ankety, tak z rozhovoru byly následně zpracovány do tabulek a grafů pro lepší přehled.

5 VÝSLEDKY

Zjištěné výsledky jsou prezentovány prostřednictvím vizualizace. Pro zobrazení údajů z empirického výzkumu kvalitativního typu byly využity grafy a tabulky.

Každá tabulka je očíslovaná (tabulka 1, tabulka 2 atd.). Ve většině případů obsahuje tři řádky, v níž jsou uvedeny následující položky: číslo otázky, znění otázky a v neposlední řadě odpověď trenéra. V určitých případech jsou uvedeny doplňkové otázky a možnosti odpovědí pro trenéra, které jsou důležité k anketě vlastní konstrukce. Pod každou tabulkou je interpretační text, který shrne odpověď trenéra.

Grafy jsou popsány a interpretovány následovně. Každý graf je očíslován, je napsána otázka z ankety a následně graficky vizualizován pro lepší přehled a reprezentuje relevantní data plynoucí z výzkumu. Následně pod každým grafem je interpretační text. V něm jsou rozšiřující odpovědi od trenéra, po rozhovoru s ním. Rozhovor se týká otázek v anketě.

Tabulka 1

Číslo otázky	1
Znění otázky	Kolik hráčů máte aktuálně na soupisce reprezentace?
Odpověď trenéra	16

Z tabulky je patrné, že český reprezentační výběr basketbalistů na vozíku má momentálně k dispozici 16 hráčů zapsaných na oficiální soupisce. Je to aktuální stav, který koresponduje s údaji v tabulce.

Tabulka 2

Číslo otázky	2
Znění otázky	Jaký je věkový průměr hráčů na soupisce?
Odpověď trenéra	35

Z tabulky vyplývá, že reprezentační mužstvo má v tuto chvíli na soupisce hráče, jejichž průměrný věk činí 35 let. Nenachází se zde mnoho nováčků, ale spíše osvědčení hráči a věkem zkušenější hráči. Získaná data jsou aktuální vzhledem k roku 2024.

Tabulka 3

Číslo otázky	3
Znění otázky	Jsou všichni hráči české reprezentace zapojeni do všech tréninkových cvičení?
Doplňková otázka	V případě odpovědi ne, uveďte prosím rozdíl.
Možnosti odpovědí	a) ANO b) NE
Odpověď trenéra	NE

Z odpovědi trenéra vyplývá, že je rozdíl v tréninkových cvičeních, cvičení jsou závislá na typu postižení jednotlivých hráčů. Typ postižení je zásadní pro vytvoření tréninkových cvičení, je také důležitý pro samotného hráče a jeho mobilitu.

Tabulka 4

Číslo otázky	4
Znění otázky	Je soupiska stabilní po celý rok nebo dochází k větší obměně?
Možnosti odpovědí	a) Stabilní b) Dochází k větší obměně
Odpověď trenéra	Dochází k větší obměně

Z tabulky plyne, že soupiska českého reprezentačního týmu nezůstává stabilní, ale dochází k výraznější obměně jejího složení během roku. Tato obměna je ovlivněna typem postižení a rozsahu mobility.

Tabulka 5

Číslo otázky	5
Znění otázky	Kdy Vám začíná sezóna české reprezentace?
Doplňková otázka	Uveďte měsíc.
Odpověď trenéra	Sezóna nám začala 18.5. 2024 a vrcholí na přelomu července a srpna ME divize B v Sarajevu.

Jak trenér v odpovědi sděluje, sezóna české reprezentace začala v květnu, vrcholí na přelomu července a srpna. V tomto období se utkávají týmy Evropy vzhledem k tomu, že chtějí postoupit do divize A.

Tabulka 6

Číslo otázky	6
Znění otázky	Jak často se schází česká reprezentace k tréninkům během celého roku (kolikrát ročně)?
Odpověď trenéra	8

Dle uvedené odpovědi lze konstatovat, že hráči české reprezentace basketbalistů na vozíku absolvují dohromady osm tréninkových jednotek ročně. Znamená to, že jejich společné srazy probíhají v průměru jednou za šest týdnů. Je to dáno také tím, že téměř všichni hráči mají zaměstnání, nejsou tedy profesionálními hráči basketbalu na vozíku.

Graf 1

7. otázka: Jakým způsobem se česká reprezentace schází během roku (sezóny)?



Z výše uvedeného grafu je evidentní, že hráči české reprezentace basketbalu na vozíku se schází pouze na vícedenních tréninkových srazích. Česká reprezentace se neschází formou jednorázových akcí či pravidelných tréninků, ale schází se vždy na vícedenních srazích společné přípravy v delších časových úsecích.

Tabulka 7

Číslo otázky	8
Znění otázky	Jak dlouho trvají tréninkové srazy české reprezentace?
Možnosti odpovědí	a) 1 den b) 2 dny c) 3 dny d) Více (uveďte prosím kolik)
Odpověď trenéra	2 dny

Z tabulky je vidět tréninkové srazy české reprezentace, které trvají zpravidla dva dny. Jde tedy o dvoudenní formát, který vyhovuje potřebám hráčů v tréninku a sehrávání týmu. Výběr formátu tréninků je velmi důležitý, neboť musí odpovídat potřebám hráčů i jejich zdravotnímu postižení.

Tabulka 8

Číslo otázky	9
Znění otázky	V jakých dnech tyto srazy především probíhají?
Možnosti odpovědí	a) Všední dny b) O víkendech
Odpověď trenéra	O víkendech

Z tabulky vyplývá, že v tomto případě se nejedná o profesionální sportovní subjekt. Jedná se o amatérský či poloprofesionální tým. Jeho členové musí skloubit reprezentační povinnosti se svým zaměstnáním během týdne.

Tabulka 9

Číslo otázky	10
Znění otázky	Kolik absolvujete ročně tréninkových jednotek z tréninkových srazů celkem?
Odpověď trenéra	20

Dle tabulky lze konstatovat, že reprezentační tým absolvuje celkem 20 tréninkových jednotek v rámci plánovaných srazů. Počet tréninkových jednotek musí odpovídat potřebám hráčů a jejich postižení.

Tabulka 10

Číslo otázky	11
Znění otázky	Jak často má česká reprezentace soustředění (kolikrát ročně)?
Odpověď trenéra	8

Dle odpovědi trenéra lze říci, že česká reprezentace má soustředění osmkrát ročně. I když v odpovědi výše se česká reprezentace neschází při jednorázovém soustředění.

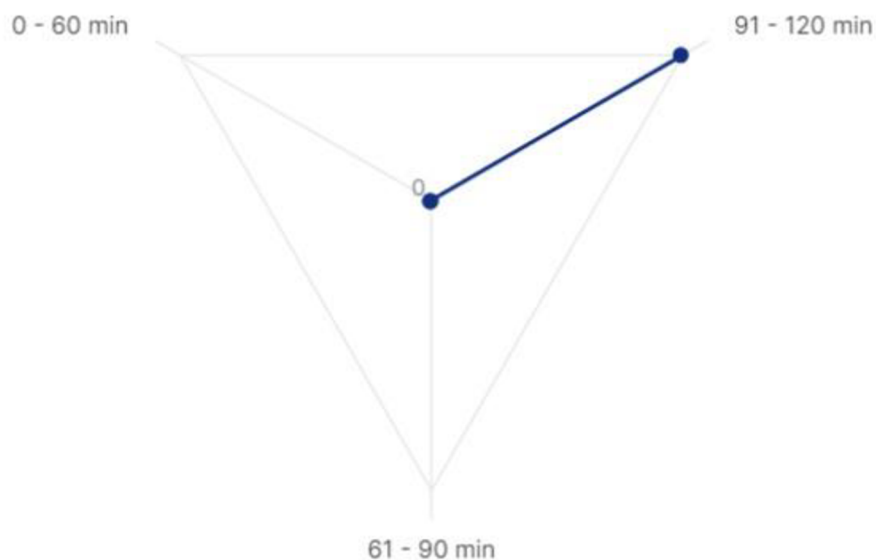
Tabulka 11

Číslo otázky	12
Znění otázky	Jsou při srazech reprezentace tréninky i dvoufázové či vícefázové?
Možnosti odpovědí	a) ANO b) NE
Odpověď trenéra	ANO

Data v tabulce ukazují, že český reprezentační tým využívá dvoufázové či vícefázové tréninky. Dle odpovědi trenéra jsou dvoufázové či vícefázové tréninky naprosto klíčové pro dosažení maximální připravenosti celého týmu. Umožňuje to hráčům komplexně rozvíjet svou kondici i herní dovednosti a posunout individuální i týmový herní výkon na vyšší úroveň.

Graf 2

Otázka č. 13: Jak dlouho Vám trvá standardní tréninková jednotka?



Podle grafu lze říci, že český reprezentační tým trénuje 91-120 min, což se shoduje i s informacemi v teoretické části, kdy tréninková jednotka trvá přibližně dvě hodiny. Během dvouhodinové tréninkové jednotky mají možnost nacvičit všechny složky sportovního tréninku.

Tabulka 12

Číslo otázky	14
Znění otázky	V případě zaškrtnutí více odpovědí, uveďte prosím počet tréninkových jednotek za celý rok k těmto možnostem.
Možnosti odpovědí	a) 0–60 min b) 61–90 min c) 91–120 min
Odpověď trenéra	Český reprezentační výběr má 4 tréninkové jednotky za víkend, každé minimálně 120 min a jedna 180 až 210 min.

Dle odpovědi trenéra vyplývá, že český reprezentační výběr basketbalistů na vozíku má 4 tréninkové jednotky za víkend, přičemž každá má minimálně 120 min. Jedna z nich však trvá 180 až 210 min. Umožňuje to trenérovi věnovat se herním situacím a opakovaně je s hráči procvičovat. Dále to umožňuje se zaměřovat na cílené složky sportovního tréninku, které český reprezentační tým basketbalistů na vozíku aktuálně potřebuje.

Tabulka 13

Číslo otázky	15
Znění otázky	Hraje česká reprezentace dlouhodobé soutěže?
Doplňková otázka	V případě odpovědi ano, prosím vypište jaké.
Možnosti odpovědí	a) ANO b) NE
Odpověď trenéra	NE

Jak je vidět z tabulky, česká reprezentace nehraje žádné dlouhodobé soutěže. Na základě rozhovoru s trenérem hrají hráči pouze ve svých klubech. Jejich sezóna začíná v září, kdy se hráči připravují v rámci klubu. Tento rok, jak je již zmíněno dříve, na ME v divizi B v Sarajevu, kde zaboují o místo v divizi A, kde hraje světová špička.

Tabulka 14

Číslo otázky	16
Znění otázky	Jaké mezinárodní zápasy a turnaje hrajete?
Doplňková otázka	Prosím vypište jaké.
Odpověď trenéra	Mezinárodní přátelské turnaje, popřípadě mezinárodní soustředění, víkendová.

Z tabulky vyplývá, že český reprezentační tým hraje mezinárodní přátelské turnaje, mezinárodní soustředění, která jsou o víkendech. Je ale zřejmé, že česká reprezentace basketbalistů na vozíku hraje ME, jak je uvedeno v odpovědi trenéra výše.

Tabulka 15

Číslo otázky	17
Znění otázky	Kolik ročně odehrajete přípravných zápasů?
Odpověď trenéra	6

Podle trenérovi odpovědi lze konstatovat, že český národní tým basketbalistů na vozíku odehraje šest přípravných utkání před soutěžemi. Na první pohled to může působit jako nižší hodnota. Je však nutné tuto statistiku náležitě zohlednit v kontextu specifických podmínek tohoto paralympijského sportu. A to i z toho důvodu, že se nejedná o profesionální sport v České republice.

Tabulka 16

Číslo otázky	18
Znění otázky	Kolik ročně odehrajete soutěžních zápasů?
Odpověď trenéra	12

Jak je vidět z tabulky, český reprezentační tým odehraje 12 soutěžních zápasů ročně. Příprava na ně tak vyžaduje intenzivní tréninkové jednotky a maximální nasazení všech hráčů. Z rozhovoru s trenérem české reprezentace basketbalistů na vozíku vyplývá důležitost sestavení kvalitních cvičení v tréninkových jednotkách, které budou posouvat jednotlivé hráče ve výkonu.

Tabulka 17

Číslo otázky	19
Znění otázky	Kolik ročně odehrajete turnajů?
Odpověď trenéra	3

Dle trenérovi odpovědi lze konstatovat, že národní tým basketbalistů na vozíku odehraje 3 turnaje ročně. Z výše zmíněné odpovědi trenéra jsou to převážně mezinárodní přátelská utkání či mezinárodní soustředění.

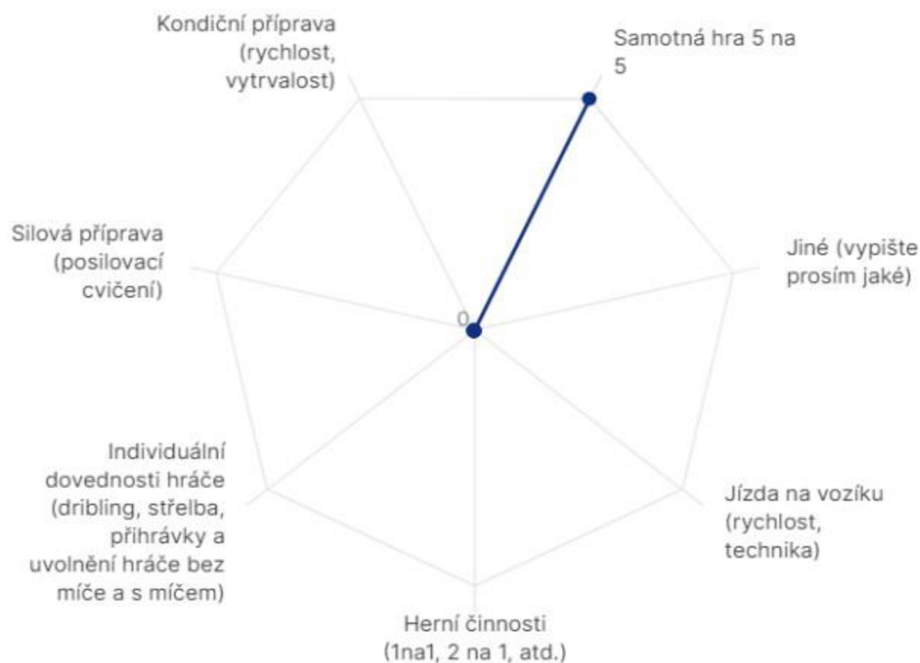
Tabulka 18

Číslo otázky	20
Znění otázky	Liší se tréninkové jednotky v období soutěžním a v předzápasovém (turnajovém) a mimo tato období?
Možnosti odpovědí	a) ANO b) NE
Odpověď trenéra	ANO

Podle tabulky lze říci, že trenér rozlišuje různé fáze tréninkového cyklu a důraz dává na nutnost přizpůsobit tréninkové jednotky aktuálním potřebám týmu v daném období. To je klíčové také pro každého hráče basketbalu na vozíku.

Graf 3

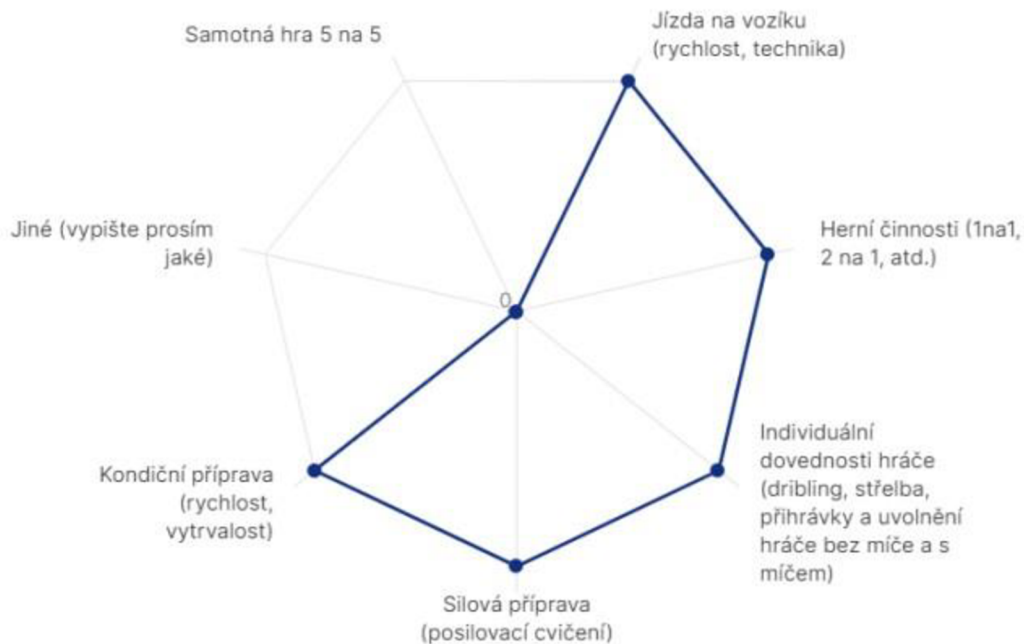
Otázka č. 21: Na co se primárně zaměřujete v období soutěžním nebo předzápasovém (turnajovém)?



Z grafu vyplývá, že český reprezentační tým se primárně v soutěžním nebo předzápasovém (turnajovém) období věnuje samotné hře 5 na 5. Z trenérovi odpovědi tedy plyne, že se věnují taktické přípravě, nácviku herních situací na blížící se utkání. Nácvik herních situací je velmi důležitý aspekt v zápase. Pomáhá týmu si vytvářet snadnější pozice, aby mohli skórovat.

Graf 4

Otázka č. 22: Na co se primárně zaměřujete mimo období soutěžní, předzápasové (turnajové)?



Podle grafu vyplývá, že národní tým basketbalistů na vozíku se zaměřuje mimo období soutěžní a předzápasové (turnajové) na všechny zmíněné dovednosti a schopnosti kromě samotné hry 5 na 5 a jiných. Z trenérovi odpovědi plyne, že se věnují kondiční, technické přípravě, ale i individuálním dovednostem jednotlivce. Také do této fáze zařazují herní činnosti, které k utkání neodmyslitelně patří. Poslední dovedností je pak jízda na vozíku, která je jednou z klíčových potřeb hráčů. Lze tedy konstatovat, že český národní tým plní fáze ročního tréninkového cyklu.

Tabulka 19

Číslo otázky	23
Znění otázky	Kolik tréninkových jednotek z celkového ročního počtu věnujete zejména kondiční přípravě (rychlost, vytrvalost apod.)?
Odpověď trenéra	8

Tabulka 20

Číslo otázky	24
Znění otázky	Kolik tréninkových jednotek z celkového ročního počtu věnujete zejména posilovacím cvičením?
Odpověď trenéra	8

Tabulka 21

Číslo otázky	25
Znění otázky	Kolik tréninkových jednotek z celkového ročního počtu věnujete zejména herním činnostem jednotlivce (dribling, střelba, přihrávky)?
Odpověď trenéra	8

Tabulka 22

Číslo otázky	26
Znění otázky	Kolik tréninkových jednotek z celkového ročního počtu věnujete zejména nácviku herních činností (1 na 1, 2 na 1 atd.)?
Odpověď trenéra	8

Tabulka 23

Číslo otázky	27
Znění otázky	Kolik tréninkových jednotek z celkového ročního počtu věnujete zejména jízdě na vozíku (technika, manipulace, rychlost, obratnost)?
Odpověď trenéra	8

Tabulka 24

Číslo otázky	28
Znění otázky	Kolik tréninkových jednotek z celkového ročního počtu věnujete zejména samotné hře 5 na 5?
Odpověď trenéra	8

Ze zmíněných tabulek výše vyplývá, že všechny schopnosti a dovednosti potřebné pro hráče basketbalu na vozíku jsou zahrnuty do dvaceti tréninkových jednotek ročně. Kdy každá schopnost a dovednost dává dohromady osm tréninkových jednotek z celkového ročního počtu. Je vidět, že trenér se zabývá v tréninkových jednotkách všemi složkami sportovního tréninku, tedy taktickou přípravou, technickou, kondiční a psychologickou přípravou. To koresponduje i s teoretickou částí. Na závěr bych zdůraznil fakt, že oproti klasickému

basketbalu je zřejmé, že basketbalisté na vozíku využívají sportovní vozík. Je tedy nutné se jízdě na vozíku věnovat každou tréninkovou jednotku, jelikož to hraje důležitou roli v zápasech. Výše zmíněné dovednosti v jízdě na vozíku musí ovládat každý hráč basketbalu na vozíku.

Tabulka 25

Číslo otázky	29
Znění otázky	Existuje rozdíl v tréninkovém procesu mezi letním a zimním obdobím?
Doplňková otázka	V případě odpovědi ano, popište stručný rozdíl.
Možnosti odpovědí	a) ANO b) NE
Odpověď trenéra	NE

Podle odpovědi trenéra lze konstatovat, že neexistují sezónní rozdíly v tréninkovém procesu basketbalistů na vozíku. Hráči mají tréninkové jednotky v těchto obdobích stabilní. Což dle mého názoru je dobré pro hráče s jakýmkoliv typem postižení.

Tabulka 26

Číslo otázky	30
Znění otázky	Používáte při tréninku jiné sportovně-kompenzační pomůcky než sportovní vozík?
Doplňková otázka	V případě odpovědi ano, uveďte prosím jaké.
Možnosti odpovědí	a) ANO b) NE
Odpověď trenéra	ANO

Podle odpovědi trenéra lze konstatovat, že používají sportovně-kompenzační pomůcky. Český reprezentační tým dle trenérovi odpovědi používá dále terabandy, medicinbaly, kužely, lana atd. Lze tedy říci, že zmíněné pomůcky se nedají považovat za sportovně-kompenzační pomůcky, kromě terabandu. Zmíněné pomůcky se dají považovat za náčiní, které se běžně používá v tělesné výchově nebo v jiném sportovním odvětví, např. jejich využití jako překážky.

Tabulka 27

Číslo otázky	31
Znění otázky	Zařazujete do tréninkové jednotky kompenzační cviky?
Doplňková otázka	V případě odpovědi ano, uveďte prosím jak často.
Možnosti odpovědí	a) ANO b) NE
Odpověď trenéra	ANO

Je tedy zřejmé, že český reprezentační výběr zařazuje do tréninkové jednotky kompenzační cviky. Trenér na doplňkovou otázku odpověděl, že se o mužstvo starají fyzioterapeutky, ale z odpovědi nevyplývá, jak často kompenzační cviky zařazují do tréninkové jednotky. Zřejmě jsou kompenzační cviky pouze v kompetenci fyzioterapeutek.

Tabulka 28

Číslo otázky	32
Znění otázky	Jak často využíváte v rámci tréninkových jednotek vybrané typy regenerací?
Doplňková otázka	Ke každé variantě napište číslo.
Možnosti odpovědí	<ul style="list-style-type: none"> a) Sauna b) Masáže c) Plavání d) Otužování e) V případě jiných, uveďte jaké a jak často
Odpověď trenéra	<ul style="list-style-type: none"> a) Sauna – 0x b) Masáže – 8x c) Plavání – 0x d) Otužování – 0x e) V případě jiných uveďte jaké a jak často – 0x

V rámci tréninkových jednotek využívají 8x masáže. Je tedy jasné, že ze zmíněných regenerací využívají právě jen masáže. Vzhledem k tělesnému postižení hráčů si myslím, že by bylo vhodné zařadit do tréninkových jednotek i plavání jako regeneraci. Na druhou stranu fyzioterapie je velmi důležitou součástí tréninků, hráči jsou v rukou odborníků.

Tabulka 29

Číslo otázky	33
Znění otázky	Jak často zahrnujete do své přípravy teambuilding?
Odpověď trenéra	8

Dle odpovědi trenéra lze říci, že český národní tým zahrnuje do své přípravy teambuilding, a to 8x za rok. Lze konstatovat, že osm teambuildingových aktivit je zřejmě průměr. Vše ale závisí na konkrétní náplni a smysluplnosti těchto akcí. Je ale nutné podotknout pozitivitu setkávání realizačního týmu a hráčů i mimo tréninkové srazy, které dle mého názoru výrazně napomáhají utužování vztahů mezi hráči i realizačním týmem.

6 DISKUSE

Tato kapitola se věnuje podrobné diskusi výsledků a zjištění prezentovaných v dané bakalářské práci. V rámci výzkumné části byly pokládány otázky na téma sportovní trénink. Byla vytvořena anketa vlastní konstrukce, která byla předkládána realizačnímu týmu, zejména trenérovi české reprezentace basketbalistů na vozíku. Volba respondenta byla záměrná, neboť hlavní trenér má nejlepší přehled o tréninkovém procesu a poskytne ty nejrelevantnější informace. Anketa byla navržena tak, aby poskytla komplexní pohled na specifika sportovního tréninku české reprezentace basketbalistů na vozíku. Anketa sloužila ke zhodnocení specifík ročního cyklu sportovního tréninku české reprezentace.

Z uvedených výsledků anketního šetření je zřejmé, že basketbal na vozíku má své pevné místo mezi ostatními sporty. U české reprezentace je celkem 16 hráčů s věkovým průměrem 35 let. Všichni hráči v rámci tréninkové jednotky nejsou zapojeni najednou, ale individuálně dle typu postižení. Soupiska hráčů není stabilní, dochází k obměnám. Sezóna české reprezentace aktuálně začala v květnu a vrcholí na přelomu července a srpna. Česká reprezentace se schází 20x do roka formou vícedenních tréninkových srazů. Srazy probíhají ve dvou dnech, o víkendech. Tréninková jednotka trvá 91-120 min. Česká reprezentace dlouhodobé soutěže nehraje. Zúčastňují se mezinárodních přátelských zápasů, popř. soustředění. Celkově odehrají 3 turnaje, 6 přípravných zápasů a 12 soutěžních zápasů. Tréninkové jednotky se v jednotlivých obdobích liší, což koresponduje i s údaji v teoretické části. Tréninky se v předsoutěžním období zaměřují na samotnou hru 5 na 5. Mimo toto období jde především o rozvoj individuální dovednosti hráče, rozvoj kondičních schopností apod. Tyto informace jsou rovněž totožné s údaji v teoretické části. V tréninku používají kompenzační pomůcky – sportovní vozík, teraband. Dále uvádí medicinbal, lano, kužely, což z mého pohledu nejsou sportovně-kompenzační pomůcky, ale běžné náčiní využívané v tělesné výchově a sportu. Do tréninkových jednotek zařazují kompenzační cviky, které vedou fyzioterapeutky. Dle mého názoru odborný fyzioterapeutický přístup je pro basketbalisty na vozíku velmi důležitý. Jsem však překvapen, že trenér hráčů basketbalu na vozíku nesdělil, jak často. V rámci tréninkových jednotek využívají jen masáže, opět vedené fyzioterapeutkami. Teambuildingy do své přípravy zahrnují. Myslím, že tyto aktivity více přispívají k stmelení kolektivu – hráčů.

V porovnání s jinými bakalářskými pracemi se tato bakalářská práce zabývá přímo konkrétními daty z tréninkového procesu české reprezentace basketbalistů na vozíku, což jí dodává atraktivitu. Zatímco většina studií se věnuje problematice basketbalu na vozíku obecně nebo jejich klubům v České republice, tato práce přináší specifický a ojedinělý pohled na

tréninkový proces, metody, aspekty a přístupy využívané v české národní reprezentaci basketbalistů na vozíku. Přináší konkrétní informace a pohled na specifika sportovního tréninku české reprezentace basketbalistů na vozíku. Práce tak poskytuje cenný vhled do oblasti, která není vůbec prozkoumána. Umožňuje tak široké veřejnosti nahlédnout do paralympijského sportu – basketbalu na vozíku, konkrétně o hráčích basketbalu na vozíku české reprezentace a jeho tréninkovém procesu. Tyto získané informace a data, která byla v rámci této práce zkoumána, mohou být i cennou psychickou podporou pro osoby se zdravotním postižením, kteří se ocitli na vozíku vlivem úrazu a neví si rady, co se svým životem dál. Je to jedna z možností, která jim ukáže cestu.

Tato bakalářská práce nejde přímo porovnat s jinými bakalářskými pracemi či studii. Týká se specifík sportovního tréninku české reprezentace basketbalistů na vozíku, a proto ji dává originalitu. Zahraniční studie, které by se daly použít k porovnání s basketbalem na vozíku naší české reprezentace, se nezabývají přímo reprezentací jiných zemí. Zabývají se pouze rozbořem tréninků klubů a lig. Výše zmíněné studie jsou zaměřené spíše na obecné informace, nikoliv na specifika sportovního tréninku reprezentace (Tatar, 2008).

Jiné studie zkoumaly vliv zdravotního omezení hráčů v tréninku. Ukázala, že závažnost postižení nebude významně ovlivňovat počet tréninků, zajímavé je, že hráči se získaným postižením dosahovali lepších výsledků v pozdějším věku a vykazovali větší variabilitu než hráči s vrozeným postižením. Nicméně velké rozdíly mezi výše uvedenými hráči nebyly potvrzeny. Například kanadští basketbalisté na vozíku zvýšili intenzitu tréninků v době, kdy mohli postoupit v jejich kariéře dál. Jednalo se o úpravu tréninkových jednotek, ale také o zařazení silového tréninku a kondičních cvičení. I přesto, že výše zmíněná studie se netýká přímo reprezentace je patrné, že silový trénink i kondiční příprava jsou nedílnou součástí tréninkové jednotky (Dehghansai et al., 2017).

Domnívám se, že struktura a stavba tréninkové jednotky je „know-how“ každého trenéra. Její konkrétní zveřejnění zřejmě není na místě.

7 ZÁVĚRY

Tato kapitola se věnuje závěrům bakalářské práce. V rámci teoretické části této bakalářské práce, zabývající se problematikou sportovního tréninku české reprezentace basketbalistů na vozíku, se vycházelo z dostupných literárních zdrojů. Tyto zdroje se týkaly basketbalu na vozíku a sportovního tréninku tohoto sportovního odvětví.

Práce byla zaměřena na specifika sportovního tréninku české reprezentace basketbalistů na vozíku. Práce byla rozdělena do kapitol a podkapitol. Hlavním cílem práce bylo seznámit veřejnost o sportovním odvětví tělesně postižených hráčů – basketbalistů na vozíku, kteří reprezentují Českou republiku. K naplnění cíle musela proběhnout literární studie a sociometrické šetření zahrnuté ve výzkumné části.

Teoretická část vymezuje období vzniku basketbalu na vozíku, jeho historií. Zabývá se pravidly basketbalu na vozíku, klasifikací sportovců s tělesným postižením obecně a také sportovní klasifikací basketbalistů na vozíku. Na tyto kapitoly navazuje sportovní trénink, jeho části, úkoly a charakteristika. Nedílnou součástí teoretické části práce je i popis části tréninkové jednotky a ročního tréninkového cyklu. Zabývá se také složkami sportovního tréninku jako je technická příprava, taktická příprava, kondiční a psychologická příprava. Všechny tyto složky jsou v součinnosti vzhledem k podání nejlepších sportovních výkonů. Nelze opomenout v této části práci i důležitost regenerace, rozvoje síly, rychlosti a vytrvalosti.

Na teoretickou část navazuje výzkumná. Výzkum probíhal anketním šetřením. Dotazován byl především trenér české reprezentace basketbalistů na vozíku. V anketě bylo položeno 33 otázek. Na všechny otázky bylo odpovězeno. Některé otázky byly však odpovězeny jen z části. Odpovědi byly zpracovány do tabulek, což je větší část výzkumu. Zbytek je doplněn o přehledné grafy.

Bakalářská práce by měla rozšířit povědomí o sportu postižených hráčů, konkrétně basketbalistů na vozíku. Měla by dát přehled o současném stavu české reprezentace basketbalistů na vozíku. Z dat vyplývá, že basketbalisté na vozíku mají 20 tréninkových jednotek ročně. Je tedy zřejmé, že se nejedná o vrcholový sport jako v jiných zemích. Basketbalisté na vozíku nejsou profesionální hráči, kromě tohoto sportu má každý z nich své civilní zaměstnání. Rovněž je překvapivé, jak málo využívají v tréninkových jednotkách kompenzační pomůcky. Za kladné lze hodnotit odborný přístup fyzioterapeutek, což může vést k lepším výsledkům nejen jednotlivých hráčů, ale i celého týmu.

8 SOUHRN

Tato bakalářská práce shrnuje současný stav české reprezentace basketbalistů na vozíku. V rámci teoretické části jsou vysvětleny pojmy související s basketbalem na vozíku a sportovního tréninku. Kapitola basketbal na vozíku popisuje jeho historii, pravidla a klasifikační systém tělesně postižených sportovců, konkrétně klasifikační systém basketbalistů na vozíku. Kapitola sportovní trénink zahrnuje ty nejdůležitější informace. To je tréninková jednotka, složky sportovního tréninku, roční tréninkový cyklus a v neposlední řadě také regeneraci. Zmíněné body teoretické části v rámci kapitoly sportovní trénink jsou využity v praktické části bakalářské práce, která se zabývá současným stavem a specifiky sportovního tréninku české reprezentace basketbalistů na vozíku.

Bakalářská práce by měla zvýšit informovanost o basketbalu na vozíku, konkrétně hráčů české reprezentace. Práce poukazuje na aktuální přehled o stavu české reprezentace basketbalistů na vozíku. Veřejnost si může přečíst souhrn informací vyplývajících z dat výzkumné části, ale i z informací v části teoretické.

V bakalářské práci jsou zahrnuty tabulky a grafy, z kterých se vychází zpracování dat současného stavu české reprezentace basketbalistů na vozíku. Data zjišťují současný stav sportovního tréninku české reprezentace basketbalistů na vozíku a jeho specifik. Anketní šetření je vedeno s tím nejpovolnějším – s hlavním trenérem české reprezentace, předcházet souhlas předsedy české asociace basketbalu na vozíku. Je také veden rozhovor s trenérem, který prohloubí informace na otázky ankety.

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit specifika sportovního tréninku české reprezentace basketbalistů na vozíku. Praktická část se zaměřuje na prozkoumání jedinečných charakteristik a aspektů tréninkového procesu české reprezentace basketbalistů na vozíku.

9 SUMMARY

This bachelor's thesis summarizes the current state of the Czech national wheelchair basketball team. The theoretical part explains concepts related to wheelchair basketball and sports training. The chapter on wheelchair basketball describes its history, rules, and the classification system for physically disabled athletes, specifically the classification system for wheelchair basketball players. The sports training chapter includes the most important information. This includes the training unit, components of sports training, annual training cycle, and last but not least, recovery. The mentioned points of the theoretical part within the sports training chapter are used in the practical part of the bachelor's thesis, which deals with the current state and specifics of sports training of the Czech national wheelchair basketball team.

The bachelor's thesis should increase awareness about wheelchair basketball, specifically the players of the Czech national team. The work provides a current overview of the state of the Czech national wheelchair basketball team. The public can read a summary of information derived from the research part's data, as well as information from the theoretical part.

The bachelor's thesis includes tables and graphs, which are used to process data on the current state of the Czech national wheelchair basketball team. The data examine the current state of sports training of the Czech national wheelchair basketball team and its specifics. The questionnaire survey is conducted with the most qualified person – the head coach of the Czech national team, preceded by the consent of the chairman of the Czech Wheelchair Basketball Association. An interview with the coach is also conducted, which will deepen the information on the survey questions.

The main goal of the bachelor's thesis is to identify the specifics of sports training of the Czech national wheelchair basketball team. The practical part focuses on exploring the unique characteristics and aspects of the training process of the Czech national wheelchair basketball team.


10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bernaciková, M., Hrnčířiková, I., Cacek, J., & Dovrtělová, L. (2020). *Regenerace a výživa ve sportu*. Masarykova univerzita.
- Birnbaum, J. (2017). *Dream shot: the journey to a wheelchair basketball national championship*. University of Illinois Press.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2009). *Periodization: theory and methodology of training* (5th ed). Human Kinetics.
- CzechWheelchairBasketball (2024). *Kluby v ČR*. Retrieved from <https://wbasket.cz/kluby/>
- CzechWheelchairBasketball (2024). *Česká liga basketbalu na vozíku*. Retrieved from <https://wbasket.cz/ceska-liga/>
- CzechWheelchairBasketball (n.d). *Koncepce rozvoje parabasketbalu 2021-2023*. Retrieved from <https://nsa.gov.cz/wp-content/uploads/2022/01/Basketbal-na-voziku.pdf>
- Daďová, K., Čichoň, R., Švarcová, J., & Potměšil, J. (2008). *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. Praha: Karolinum.
- Dehghansai, N., Lemez, S., Wattie, N., & Baker, J. (2017). Training and development of Canadian wheelchair basketball players. *European Journal of Sport Science*, 17(5), 511-518. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Nima-Dehghansai/publication/312520785_Training_and_development_of_Canadian_wheelchair_basketball_players/links/5b1000b64585150a0a5c8c1f/Training-and-development-of-Canadian-wheelchair-basketball-players.pdf
- Goosey-Tolfrey, V. (2010). *Wheelchair sport: a complete guide for athletes, coaches, and teachers*. Human Kinetics.
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2005). *The social psychology of exercise and sport*. McGraw-Hill Education (UK).
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Olympia, Karolinum.
- InternationalWheelchairBasketballFederation (n.d). *History of wheelchair basketball*. Retrieved from <https://iwbf.org/thegame/history-wheelchair-basketball/>
- Janečka, Z., et al. (2012). *Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Jansa, P. a kol. (2018). *Pedagogika sportu* (2. vyd). Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Jebavý, R., Kaplan, A., & Hojka, V. (2017). *Kondiční trénink ve sportovních hrách: na příkladu fotbalu, ledního hokeje a basketbalu* (1. vyd). Grada Publishing.

- Jirka, Z. (1990). *Regenerace a sport*. Olympia.
- Kudláček, M., Ješina, O., Machová, I., & Válek, J. (2007). *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Kudláček, M., et al. (2013). *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením*. UP v Olomouci.
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu* (1. vydání). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, O., & Šťastný, P. (2014). *Sportovní trénink I*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Neumann, G., Pfützner, A., & Hottenrott, K. (2005). *Trénink pod kontrolou: Metody, kontrola a vyhodnocení vytrvalostního tréninku*. Grada Publishing as.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink* (1. vyd). Grada Publishing as.
- Sandler, D. (2005). *Sports power*. Human kinetics.
- Savage, M. A., Winnick, J. P., & Brockport, S. (1981). *Wheelchair basketball sponsored by the National Wheelchair Basketball Association*. Retrieved from <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=cf357c9277fac3c45747b70f91b1e67bd24a65ce#page=56>
- Tatar, Y. (2008). Training Patterns of Wheelchair Basketball Players in Turkey. *International Journal of Special Education*, 23(2), 128-136. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ814450.pdf>
- Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training* (2nd ed). Human Kinetics.
- Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J., & Fry, A. C. (2020). *Science and practice of strength training*. Human Kinetics.

11 PŘÍLOHY

11.1 Vyjádření Etické komise FTK UP

 Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.
Mgr. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 13. 3. 2024 byl projekt bakalářské práce

Autor /hlavní řešitel/: Filip Heinisch
s názvem **Specifika sportovního tréninku české reprezentace basketbalistů na vozíku**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: 50/2024
dne: 4. 4. 2024

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Miru 117 | 771 11 Olomouc

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
třída Miru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009
www.ftk.upol.cz

11.2 Informovaný souhlas

Informovaný souhlas

Název studie (projektu): Specifika sportovního tréninku české reprezentace basketbalistů na vozíku


Realizační tým české reprezentace basketbalistů na vozíku, zejména trenér české reprezentace basketbalistů na vozíku.

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností. Pokud je studie randomizovaná, beru na vědomí pravděpodobnost náhodného zařazení do jednotlivých skupin lišících se léčbou.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis účastníka:



Podpis pověřeného touto studií:



Datum:

5.6.2024

Datum:

5.6.2024

11.3 Anketa vlastní konstrukce

Název bakalářské práce: Specifika sportovního tréninku české reprezentace basketbalistů na vozíku

Dobrý den,

jmenuji se Filip Heinisch a jsem studentem 3. ročníku studijního programu Aplikované pohybové aktivity na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Rád bych Vás tímto požádal o chvíli Vašeho času k vyplnění ankety vlastní konstrukce pro účely bakalářské práce. Anketa stejně jako práce je zaměřena na specifika sportovního tréninku české reprezentace basketbalistů na vozíku. Cílem mé práce je zjistit aktuální stav a specifika sportovního tréninku české reprezentace basketbalistů na vozíku.

Vyplněním následující ankety dáváte souhlas se zpracováním údajů. Informovaný souhlas je přiložen.

Pokud budete mít nějaké dotazy, neváhejte mě prosím kontaktovat na můj email: **filip.heinisch01@upol.cz** nebo na mé telefonní číslo: **739 038 380**

Předem děkuji za Váš čas a ochotu.

ANKETA JE ZAMĚŘENA NA STANDARDNÍ ROČNÍ CYKLUS

1. Kolik hráčů máte aktuálně na soupisce reprezentace?

.....
.....

2. Jaký je věkový průměr hráčů na soupisce?

.....
.....

3. Jsou všichni hráči české reprezentace zapojeni do všech tréninkových cvičení?

V případě odpovědi ne, uveďte prosím rozdíl.

- a) ANO
- b) NE
- c)

.....

.....

4. Je soupiska stabilní po celý rok nebo dochází k větší obměně hráčů?

- a) Stabilní
- b) Dochází k větší obměně

5. Kdy Vám začíná sezóna české reprezentace?

Uveďte měsíc.

.....

.....

6. Jak často se schází české reprezentace k tréninkům během celého roku (kolikrát ročně)?

.....

.....

7. Jakým způsobem se česká reprezentace schází během roku (sezóny)?

- a) Pravidelné týdenní tréninky
- b) Jednorázové soustředění
- c) Vícedenní tréninkové srazy
- d) Meeting
- e) Akce pro veřejnost
- f) Další (prosím, uveďte jaké)

.....

.....

8. Jak dlouho trvají tréninkové srazy české reprezentace?

- a) 1 den
- b) 2 dny
- c) 3 dny
- d) Více (uved'te prosím kolik)

.....
.....

9. V jakých dnech tyto srazy především probíhají?

- a) Všední dny
- b) O víkendech

10. Kolik absolvujete ročně tréninkových jednotek z tréninkových srazů celkem?

.....
.....

11. Jak často má česká reprezentace soustředění (kolikrát ročně)?

.....
.....

12. Jsou při srazech reprezentace tréninky i dvoufázové či vícefázové?

- a) ANO
- b) NE

13. Jak dlouho Vám trvá standardní tréninková jednotka?

- a) 0–60 min
- b) 61–90 min
- c) 91–120 min

14. V případě zaškrtnutí více odpovědí, uveďte prosím počet tréninkových jednotek za celý rok k těmto možnostem.

.....
.....

15. Hraje česká reprezentace dlouhodobé soutěže?

V případě odpovědi ano, prosím vypište jaké.

- a) ANO
- b) NE
- c)

.....

.....

16. Jaké mezinárodní zápasy a turnaje hraje?

.....

.....

17. Kolik ročně odehrajete přípravných zápasů?

.....

.....

18. Kolik ročně odehrajete soutěžních zápasů?

.....

.....

19. Kolik ročně odehrajete turnajů?

.....

.....

20. Liší se tréninkové jednotky v období soutěžním a v předzápasovém (turnajovém) a mimo tato období?

- a) ANO
- b) NE

21. Na co se primárně zaměřujete v období soutěžním nebo předzápasovém (turnajovém)?

- a) Kondiční příprava (rychlost, vytrvalost)
- b) Silové příprava (posilovací cvičení)
- c) Individuální dovednosti hráče (dribling, střelba, přihrávky a uvolnění hráče bez míče a s míčem)
- d) Herní činnosti (1 na 1, 2 na 1, atd.)
- e) Jízda na vozíku (rychlost, technika)
- f) Samotná hra 5 na 5
- g) Jiné (vypište prosím jaké)

.....

.....

22. Na co se primárně zaměřujete mimo období soutěžní, předzápasové (turnajové)?

- a) Kondiční příprava (rychlost, vytrvalost)
- b) Silové příprava (posilovací cvičení)
- c) Individuální dovednosti hráče (dribling, střelba, přihrávky a uvolnění hráče bez míče a s míčem)
- d) Herní činnosti (1 na 1, 2 na 1, atd.)
- e) Jízda na vozíku (rychlost, technika)
- f) Samotná hra 5 na 5
- g) Jiné (vypište prosím jaké)

.....

.....

23. Kolik tréninkových jednotek z celkového ročního počtu věnujete zejména kondiční přípravě (rychlost, vytrvalost apod.)?

.....

.....

24. Kolik tréninkových jednotek z celkového ročního počtu věnujete zejména posilovacím cvičením?

.....

.....

25. Kolik tréninkových jednotek z celkového ročního počtu věnujete zejména herním činnostem jednotlivce (dribling, střelba, přihrávky)?

.....
.....

26. Kolik tréninkových jednotek z celkového ročního počtu věnujete zejména nácviku herních činností (1 na 1, 2 na 1, atd.)?

.....
.....

27. Kolik tréninkových jednotek z celkového ročního počtu věnujete zejména jízdě na vozíku (technika, manipulace, rychlost, obratnost)?

.....
.....

28. Kolik tréninkových jednotek z celkového ročního počtu věnujete zejména samotné hře 5 na 5?

.....
.....

29. Existuje rozdíl v tréninkovém procesu mezi letním a zimním obdobím?

V případě odpovědi ano, popište prosím stručný rozdíl.

- a) ANO
- b) NE
- c)

.....
.....

30. Používáte při tréninku jiné sportovně-kompenzační pomůcky než sportovní vozík?

V případě odpovědi ano, uveďte prosím jaké.

- a) ANO
- b) NE
- c)

.....
.....

31. Zařazujete do tréninkové jednotky kompenzační cviky?

V případě odpovědi ano, uveďte prosím jak často.

- a) ANO
- b) NE
- c)

.....

.....

32. Jak často využíváte v rámci tréninkových jednotek vybrané typy regenerací?

Ke každé variantě napište číslo.

- a) Sauna
- b) Masáže
- c) Plavání
- d) Otužování
- e) V případě jiných, uveďte jaké a jak často

.....

.....

33. Jak často zahrnujete do své přípravy teambuilding?

.....

.....