


# PEDAGOGICKÉ PRAXE V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ A SPORTU

Herní aspekty tréninku-herní cvičení a průpravná hra

  
II.ročník TVS  
2003

## OBSAH:

Úvodní strana .....	1
Obsah.....	2
Stručný souhrn.....	3
Teoretický úvod do sledované problematiky	
Herní cvičení.....	4-5
Průpravné hry.....	6
Cíl práce.....	7
Metodika práce.....	8
Hospitační záznamy.....	9-21
Výsledky a diskuse .....	22-24
Závěr .....	25
Seznam použité literatury.....	26

## STRUČNÝ SOUHRN

Herní aspekty tréninku se objevují všech odvětvích sportovního tréninku, ať už jde o individuální sporty nebo kolektivní sporty. Na úvod bych se chtěla zmínit a citovat teoretickou interpretaci sportovního tréninku.

„Sportovní trénink je výchovně vzdělávací proces, který respektuje zákonitosti psychologického, sociologického i biologického rozvoje a vývoje trénovaného jedince. Sportovní trénink ve skutečnosti probíhá jako komplexní proces. Teoretické vysvětlení podstaty tréninku, které má usnadnit jeho praktické zvládnutí, musí směřovat k poznání příčin, které vedou ke změnám ve sportovní výkonnosti. Na tomto základu lze volit adekvátní obsah tréninku, jeho koncepci a stavbu”(Josef Dovalil a kolektiv, Výkon a trénink ve sportu, nakladatelství Olympia, 2002)

Součástí stavby sportovního tréninku jsou i herní aspekty tréninku. Těmito aspekty se budu zabývat v této seminární práci: herní cvičení a průpravná hra.

Přestože herní cvičení a průpravné hry lze využít i v tréninku individuálních sportů, já se budu soustředit spíše na sportovní hry! Zmíním několik názorů na vedení herní a průpravné části tréninku.

# TEORETICKÝ ÚVOD DO SLEDOVANÉ PROBLEMATIKY

## HERNÍ CVIČENÍ

1, (L.Dobry, B.Semiginovský, 1988)

„Herní cvičení jsou metodicko-organizační formy charakterizované přítomností soupeře. Umožňují rozvíjet a zdokonalovat situačně adekvátní použití herních činností. Existuje několik variant herních cvičení:

*Herní cvičení 1.typu* – ty vytvářejí podmínky pro opakování jednoho řešení dané herní situace. To vyžaduje omezení činnosti soupeře a předem určit průběh jeho činnosti. Hráč jako jednotlivec nebo člen skupiny není nucen rozhodovat o volbě nejvhodnějšího způsobu řešení. Ten je dán předem!

Herní cvičení 1.typu se hodí pro nácvik obranných činností jednotlivce, kombinací, systémů. Například- při nácviku krytí útočníka s míčem dostane útočník za úkol pohybovat se s míčem (driblovat) určeným směrem a rychlostí bez snahy obejít obránce. V takových podmínkách může obránce opakovaně vykonávat požadovanou činnost a plnit daný obranný úkol (vytlačit útočníka k postranní čáře, zastavit útočníka, odebrat mu míč). Podobně je to i s kombinacemi. Naučit se přebírat útočníky je možné jen tehdy, když útočníci budou opakovat pohybové provedení jedné a téže kombinace.

Herní cvičení tohoto typu mají klíčovou funkci ve vývoji psychických výkonových determinant- hráč se učí situačně vnímat, zvětšuje vizuální objem pohybových a prostorových percepí

Situační podmínky herních cvičení 1.typu soustřeďují pozornost na pohybové vykonání herní činnosti adekvátním způsobem dle situace, vnímání určité herní situace a identifikace klíčových situačních faktorů, poznávání vztahů vůči soupeřům a spoluhráčům. Instrukce k hernímu cvičení obsahují pokyny k vykonání pohybu, upozornění na situační faktory a směrnice pro činnost soupeře.

*Herní cvičení 2.typu* – modelují herní situace s náhodně se proměňujícími podmínkami a s různě vyjádřeným vlivem soupeře jako deformačního faktoru. V tomto typu cvičení nabízíme hráči příležitost k postupné adaptaci na nepříznivé v podmínkách situační neočekávanosti. Herní cvičení 2.typu umožňují opakovaně řešit různě složité herní úlohy.

V herním cvičení můžeme navozovat každou situaci izolovaně. Snížíme tím stupeň neočekávanosti

Herní cvičení je možné dělit ještě podle počtu útočníků a obránců:

- herní cvičení s početní převahou útočníků nad obránci nebo obránců nad útočníky zvýhodňující vždy jednu skupinu hráčů při současném zvýšeném tlaku na druhou skupinu
- herní cvičení s vyrovnaným počtem útočníků a obránců
- herní cvičení s vyrovnaným počtem útočníků a obránců a s využitím jednoho nebo více pomocníků.“

2, (L.Dobry)

„*Herní cvičení s neměnnými podmínkami* – umožňuje opakované vykonávání daného řešení herního úkolu nebo herní situace a koncentraci jak na způsob provedení, tak na kritické situační faktory.

Tato metodicko - organizační forma je nezbytná pro osvojování motorické a vnímavé (percepční) složky herních dovedností. Hráči se v ní záměrně učí rozlišovat důležité situační faktory a vnímat herní okolí.

Tato cvičení se řadí mezi první stupeň herních složitostí spolu s průpravnými cvičeními, které umožňují opakování daného pohybového úkolu a koncentraci na způsob provedení (na technickou stránku herních činností jednotlivce izolovaných nebo obsažených v herní kombinaci a na sřetení činností v souvislý pohybový komplex.“

„*Herní cvičení s proměnnými podmínkami* – umožňují opakované řešení herního úkolu nebo sekvence herních úkolů v proměnlivých a prostorově omezených herních podmínkách. Činnost jednotlivce, skupiny, družstva je omezena na jednu herní situaci (na sekvenci herních situací), na jeden úsek utkání nebo na omezený počet úseků utkání, tvořících ucelenou herní jednotku se všemi příslušnými herními vazbami (s přechody z jednoho úseku utkání do dalšího úseku utkání. Z hlediska dispoziční struktury komplexní herní způsobilosti se zde objevuje složka přizpůsobení vnějšímu proměnlivému prostředí spojená s volbou řešení, vnímání a rozlišování signálů různého druhu (percepční složka dovednosti).

Tato cvičení se řadí mezi druhý stupeň herních složitostí. Je zde kladen důraz převážně na soustavu pohybů a tím možnost dosažení rychlého úspěchu v provedení herních činností.“

## PRŮPRAVNÉ HRY

1, (L.Dobry,1977)

„Průpravné hry se řadí mezi třetí stupeň složitosti, který je charakterizován souvislým herním dějem s nečekanými přechody z jednoho úseku utkání do dalšího, odpovídají mu metodicko – organizační formy označené jako soutěživá průpravná hra a řízená průpravná hra .“

2, ( M.Rovný,D.Zděněk,1982)

„Mnohé pohybové hry jsou dobrou přípravou na sportovní hry. Je naším úkolem, abychom vybrali vhodné průpravné hry, které zabezpečí všestranný rozvoj hráče a zároveň pomůžou získat potřebnou rychlost ve vykonávání klíčové techniky. Rychlé osvojení dané techniky není ten hlavní záměr. Více záleží na rozvíjení reaktivity hráče, jeho živého pohybu, dobrého rozhledu, orientace, odhadu vzdálenosti, rychlost letu náčiní, návyku na spolupráci ve skupině, na řešení herní situace nebo na výběru vhodného útočného nebo obranného zákroku.“

3, (L.Dobry,B.Semiginovský ,1988)

„Průpravné hry jsou metodicko – organizační formy charakterizované přítomností soupeře, situační neočekávaností a souvislým herním dějem, v němž dochází k časově nečekaným změnám rolí jednotlivých hráčů.

Průpravná hra může být řízená nebo soutěživá, volná.

V řízené průpravné hře se rozvíjí herní děj bez respektu ke konečnému bodovému výsledku. Trenér kontroluje činnost, zasahuje do ní, formuluje úkoly a koriguje plnění. V soutěživé průpravné hře je cílem obou účastníků- soupeřů „zvítězit“. Trenér vystupuje v roli rozhodčího a dbá na přesné dodržování pravidel. Nezasahuje do průběhu činnosti. Má však dobrou příležitost k diagnóze individuálního i týmového výkonu a k formulaci závěrů pro další řízení tréninkového procesu.

Průpravná hra si musí uchovat základní rysy sportovní hry, především její vztahový a komunikační charakter. Nemůžeme ji zaměňovat za závodivé průpravné cvičení.

Průpravné hry vznikají úpravami pravidel sportovní hry, úpravami malých pohybových her a přibližováním jejich obsahu a pravidel, úpravami herních cvičení“.

## Cíl práce

Jak průpravné hry, tak herní cvičení jsou důležité součásti sportovního tréninku. Výše uvedení autoři se zabývají rozdělením těchto cvičení a her. Tato rozdělení se od sebe příliš neliší. Můžeme říci, že osnova je velice podobná. Hlavní roli v části sportovního tréninku, která se zabývá průpravnými hrami a herním cvičením, má trenér, který volí různé modifikace a příklady těchto her a cvičení. Na něm je také bližší určení pravidel, hodnocení a konstatování správnosti výběru her a cvičení. Myslím, že především musíme dbát na několik důležitých prvků - na vhodné zařazení her a cvičení do tréninkové jednotky, vybrat jejich vhodnost odpovídající věku a úrovni jedince. Dále musíme dbát na kvalitu provedení cvičení a her!

U herních cvičení jsem toho názoru, že je správné postupovat od herních cvičení 1. typu, kde se hráči snaží opakovaně řešit herní situaci, k hernímu cvičení 2. typu, kde je herní situace náhodně navozena a vliv soupeře také. Dochází k řešení jednoduchých i složitých herních situací. Hráči se učí vnímat situace, ve kterých se mohou ocitnout.

V průpravných hrách je důležitým faktorem navození soutěžní situace a přesné dodržování pravidel.

## Metodika práce

K získávání dat k uplatnění daných cílů a získání potřebných informací využiji metodu pozorování. Při návštěvách hospitací budu činnost zaznamenávat .

Pokusím se zaměřit na popis cvičení, jejich složení a míru použití herních cvičení a průpravných her. Dále pak se zaměřím na charakter cvičení, míru užití skupinové a hromadné práce.

Zhodnotím, zda jde o cvičení či hry skupinové nebo hromadné. Dále, je –li podle mého názoru výběr her a cvičení vhodný.

## Hospitační záznam tréninkové jednotky č.1

Triatlon

Klub: Sportovní gymnázium Přípotoční

Trenér: Mgr.Jiří Trnka

Datum: 14.10.2003

Pozorovatel:Kristina Morávková

Počet trénujících:12

Místo:Atletický stadion Slavia

Cíl tréninkové jednotky:

před zahájením tréninku proběhla porada triatletů s trenérem,kde došlo k ujasnění průběhu tréninku,k upravení časů dle potřeby každého triatleta zvláště,rozdání sporttestrů a tréninkových plánů.

Triatleti jsou rozděleni do skupin podle věkové kategorie ( D- dorost,J-junioři ) stanovené časy jsou rozděleny na A a B,podle fyzické úrovně tréninková jednotka je rozdělena do několika částí

1.část

- R,R,R ( rozklusání 1200 metrů,rozcvičení,rovinky )

- speciální běžecká cvičení

= 10-15 minut

2.část

- průpravná část s využitím schodů

- triatleti utvořili dvojice a prováděli cvičení na povel trenéra

nejprve jednoduchý výběh schodů

středně vysoký skipink

skoky snožmo

zakopávání

zakopávání snožmo

bočný skipink na levou a pravou stranu

mezi prováděným cvičením mezichůze

= 10-20 minut

3.část

## Dorostenci

6 kilometrů intenzivně ( 3x 2 km)

pauza mezi běhy 2 minuty

1, - 2 km      A = 8:20 ( 4:10 na kilometr)

B = 8:40

2, - 2 km      A = 8:00 ( 4:00 na kilometr )

B = 8:20

3, 2 km        A = 7:40 ( 3:50 na kilometr )

B = 8:00

## Junioři

8 kilometrů intenzivně ( 4x2 km)

pauza mezi běhy 2 minuty

1, - 2 km      A = 8:00 ( 4:00 na kilometr )

B = 8:20

2, - 2 km      A = 7:50 ( 3:55 na kilometr )

B = 8:10

3,- 2 km      A = 7:40 ( 3:50 na kilometr )

B = 8:00

4, - 2 km      A = 7:20-30 ( 3:40-45 na kilometr )

B = 7:40-50

Celkem 10 400 m

## 4 část

- vyklusání 1200 m

- regeneračně-kompenzační cvičení

- strečink

## Zhodnocení tréninkové jednotky

V tomto tréninku se neobjevila herní cvičení ani průpravné hry, kterými se v této práci zabývám. Po osobní konzultaci s trenérem jsem zjistila, že triatlonisté se věnují herním cvičením pouze při nepřízní počasí. A to kvůli vysoké náročnosti na objem tréninku v plavecké, cyklistické i běžecké části. Objemy a náplně tréninku jsou tak veliké, že „hrát“ si není kdy!

Tento trénink měl určitou profesionální úroveň. Probíhala jasná komunikace trenér-svěřenec, udržel se naplánovaný sled tréninku a trénink splnil účel, kterého se mělo dosáhnout, tzn. postupně zvyšovat objemy, protože triatlonisté jsou po delší pauze a tudíž se potřebují postupně dostat do formy.

## Hospitační záznam tréninkové jednotky č.2

Hokej

Klub: SK SLAVIA PRAHA

Trenér: Mgr.Luboš Koňák

Datum: 4.11.2003

Pozorovatel : Kristina Morávková

Počet trénujících : 22

Místo: Zimní stadion Slavia

### Cíl tréninkové jednotky

Před zahájením tréninku na ledě proběhlo krátké zahřátí hrou- fotbal před stadionem. Trénink na ledě byl zaměřen na herní činnost jednotlivce a herní systémy 1:1 a 2:1. Hráči byli rozděleni do skupin ( do "pětek" ) podle barev dresů a věku, ve kterých absolvovali některé( převážně herní ) části tréninku .

### Přípravná - úvodní část

- trvání 15-20 minut
- hromadné rozbruslení
- hra na zahřátí
- rozdělení na dvě skupiny - 5:4,4:3
- na povel jsou hráči přivoláni k trenérovi,kde jsou seznámeni s dalšími úkoly
- herní situace jsou trenérem kresleny na tabuli
- do této části byla zařazena řada průpravných cvičení

### průpravná cvičení:

- hráči se rozdělili a dvě poloviny, každá na jednu polovinu hřiště
- hráč 1 dostane přihrávku od hráče 2, který za pohybu dostane zpět přihrávku od hráče 1
- trvání tohoto cvičení cca 5 minut
- v průběhu cvičení se trenér pohybuje na ledě mezi hráči a opravuje hráče
- po skončení cvičení zahájil trenér nájezdy na branku
- na písknutí hráči cvičení ukončili a zahájili rychlobruslení ( 3 kola )

- popis dalšího typu cvičení trenérem u tabule :
- na písknutí vyjíždí hráč do půlky hřiště ,kde dostává přihrávku a jede a branku
- na povel hráči cvičení ukončili a zahájili rychlobruslení ( 2 kola )
  
- popis dalšího cvičení trenérem u tabule:
- obratnostní cvičení:
- 1, hráči rozdělení na dvě poloviny- každá polovina na jedné modré čáře
- na písknutí jízda vpřed-na modré zastavení smykem-jízda vzad-obrat do jízdy vpřed-zastavení
- celé cvičení provedli 2x
  
- 2, jízda vpřed- zabrždění v kleku-jízda vzad- obrat do jízdy vpřed
- celé cvičení provedli 2x
- cvičení prováděli i brankáři
  
- po ukončení cvičení byla pauza na doplnění tekutin

#### Hlavní část

- v této části byla zařazena herní cvičení
- trvání hlavní části 25-30 minut
  
- popis dalšího cvičení trenérem u tabule
- herní cvičení 1.typu
- družstvo rozděleno na dvě poloviny, každá polovina provádí cvičení v jedné části plochy
- utvoří se dvojce - jeden z hráčů v roli útočníka, druhý v roli obránce-pohyb dvojice po celé polovině plochy
- po provedení cvičení si hráči prohodí posty a pokračují ve cvičení
  
- pauza na doplnění tekutin
  
- následuje popis dalšího cvičení trenérem u tabule :
- speciální cvičení na procvičení přihrávek a rychlého protiútoky ve formě herního cvičení 1.typu:
- z červené čáry vyjíždí 3 hráči-na modré se k nim přidá čtvrtý = na bránu najíždí ve formaci 2:2 ( obránci,útočníci) - střelba na bránu
- po střelbě se hráči vrací k bráně na druhé straně plochy = na modré se jeden hráč odpoutá a na bránu jede formace 2:1 ( obránci ,útočník)
- po provedení tohoto cvičení se mění posty hráčů- na bránu jede formace 2:1 (útočníci,obránce)
  
- následuje rychlobruslení 2 kola
  
- pauza na doplnění tekutin

hra na procvičení nájezdů na bránu = "DŘEVÁK"

- hráči najíždějí na bránu - kdo dá gól, vypadává ze hry
- ten kdo zůstává ve hře poslední je "Dřevák" a získává na týden dres se stejným nápisem

- popis dalších cvičení trenérem u tabule

procvičení techniky překládání vpřed a vzad :cca 5 minut

- hráči jedou ve čtveřicích - v každé třetině objedou kolo
- cvičení provedli 2x

- po ukončení tohoto cvičení se hráči odebrali do kabiny ,kde sundali výstroj
- následovala poslední část tréninku - suchá příprava
- tuto část hráči provádějí individuálně
- měli se zaměřit na rychlostní vytrvalost ( cvičení na schodech)

## Zhodnocení tréninkové jednotky

Tento trénink byl přímo zaměřený na herní činnosti jednotlivce a herní systémy 1:1 a 2:1. Bylo zde použito několik příkladů herních cvičení. Průpravná hra se zde neobjevila. Myslím, že výběr cvičení pro procvičení jednotlivých situací, které se ve hře mohou vyskytnout, byl správný.

Trenér určil přesné podmínky pro provádění cvičení, které hráči plnili. Došlo k dostatečnému procvičení navozených situací- cvičení byla jasná, snadno pochopitelná a hráči se splněním úkolu neměli problémy. Trenér se pohyboval po ledě v průběhu všech cvičení, opravoval hráče a dával rady! Myslím, že tento trénink byl velice dobře organizován a tím plně splnil svůj účel.

## Hospitační záznam tréninkové jednotky č.3

### Kickbox

Klub : SK Boxing  
Trenér : Mgr.Šimák  
Datum : 18.11.2003

Pozorovatel : Kristina Morávková  
Počet trénujících : 16 juniorů  
Místo: Hradčanská

### Cíl tréninkové jednotky

Před zahájením tréninku byl proveden nástup, kde trenér zhodnotil uplynulý víkend, kdy se svěřenci zúčastnili závodů.

Jelikož jsme sledovali trénink juniorské skupiny, která se skládala z několika nováčků, byl trénink zaměřen na zdokonalování techniky úderů a nakonec i na zvýšení kondice a síly.

### Přípravná - úvodní část

- trvání 15 minut
- na zahřátí organismu rozběhání kolem tělocvičny s několika prvky - kroužení pažemi ( L,P,L+P ) ,zápasový pohyb s přímými údery, zvedáky a háky
- rozmístění po tělocvičně- rozcvička vedena jedním z trénujících
- rozcvička byla soustředěna na komplexní rozcvičení a protažení ( především horních končetin)
- doplnění tekutin ( individuální )
- jelikož se rozcvičení zúčastnili i jiní členové klubu, došlo k rozdělení na skupiny
- boxeři se rozmístili před zrcadlem- asistent trenéra zadával pokyny ke cvičení
- tato část byla zaměřena na procvičení zápasového pohybu na místě i za pohybu
- cvičení proběhlo 4x po 2.minutách
- v pauzách 10 kliků a 10 dřepů s výskokem
- doplnění tekutin ( individuální )
- po odpočinku navázání bandáží a nandání boxerských rukavic

## Hlavní část

- doba trvání 40 minut
- v této části se boxeři zaměřovali na procvičení určitých úderů
- byly utvořeny dvojice - čtyři dvojice v prostoru před zrcadlem, jedna dvojice v ringu

### "Sparing "

#### dvojice v prostoru:

- procvičování přímého úderu za pohybu, zvedáků a háků za pohybu
- procvičování obranných kombinací úderů

#### dvojice v ringu:

- nasazení helem a chráničů na zuby
- procvičování určitých zápasových situací
- asistent přítomen v ringu a dohlíží na dvojici
- v průběhu cvičení se měnilo seskupení dvojic
- přestože asistent dohlížel na činnost v ringu, zároveň sledovat i dvojice v prostoru
- doba trvání cvičení 40 minut ( série po 5.minutách - pauza 1 minuta )
- v pauzách doplnění tekutin ( individuální )

## Závěrečná část

- tato část tréninku byla zaměřena na posilování dolních a horních končetin, břišních svalů
- opět rozdělení na dvě skupiny - první skupina ( začátečníci ) na pytle, druhá švihadlo

#### začátečníci:

- procvičování úderů na pytlích ( přímé, háky, zvedáky)

#### pokročilí:

- cvičení se švihadlem - přeskoky 2x2 minuty
- při tomto cvičení hrála hudba jako kulisa
- po tomto cvičení opět všichni dohromady - vyklusání kolem tělocvičny s uvolněním horních končetin
- závěrem posilování břišního svalstva - zkracovačky, sklapovačky, cvičení na šikmé břišní svaly
- všechny typy cvičení 3x20 s pauzou 10 vteřin
- protažení břišních svalů a svalů celého těla
- nástup - zhodnocení tréninku trenérem

## Zhodnocení tréninkové jednotky

Úkolem mé práce je sledovat herní cvičení a průpravnou hru. O zařazení průpravné hry se bohužel zmínit nemohu. Herní cvičení se zde objevilo v hlavní části tréninku, kdy byli boxeři rozděleni do dvojic na "sparing". V ringu i v prostoru se zde vyskytly situace s proměňujícími se podmínkami, při kterých muselo dojít ke zvládnutí různě silného vlivu soupeře. Trvání cvičení bylo dostatečně dlouhé, aby mohlo dojít k adaptaci na tlak soupeře. Jde tudíž o herní cvičení 2.typu.

V boxerském tréninku se trochu obávám toho, použít výraz "herní" cvičení, jelikož při pohledu na boxery mi to jako hra nepřipadá. Nicméně k zařazení cvičení dojít musí!

Přestože počet trénujících nebyl malý, myslím, že trenér i asistent odvedli dobrou práci a trénink splnil účel!

## Hospitační záznam tréninkové jednotky č.4

### Basketbal

Klub : SK Sparta Praha

Trenér : Jiří Zídek starší

Datum : 9.12.2003

Pozorovatel : Kristina Morávková

Počet trénujících : 8 ( v průběhu tréninku + 2 )

Místo : hala Sparta Praha

### Cíl tréninkové jednotky

Cílem basketbalového tréninku byla všeobecná příprava. Protože počet trénujících byl malý, byla zde možnost podrobněji sledovat tréninkovou činnost.

### Přípravná část

- trvání 15 minut
- na zahájení tréninku individuální rozstřílení
- individuální protažení
- speciální běžecká cvičení - všichni hráči společně

### Hlavní část

- v této části se kladl důraz na speciální herní cvičení a modifikace průpravných her ( 3:3,4:4 )
- herní cvičení 1. typu - cvičení rychlého protiútoky s přečíslením 2:1
- trenér sledoval hru a opravoval hráč
- trvání cvičení 5 minut
- pauza na pití
- rychlostní střelecké cvičení  
( hráč běží ke koši, kde přihrávkou obdrží míč - střelba - poté hráč běží na opačnou stranu hřiště, pod koš, kde se cvičení opakuje )
- každý hráč provádí cvičení 3 x 1 minutu
- pauza na pití

- průpravné cvičení - střelba po zátěži
- hráči běží 2x přes hřiště - střelba na koš
- trvání cvičení 5 minut
  
- pauza na pití
  
- průpravná hra - modifikace 3:3
- v této hře byl kladen důraz na obranu
- hrálo se pouze na jeden koš
- jeden hráč rozehrával ( z důvodu zranění )
- trenér hru sledoval a opravoval hráče ve hře
- hra proběhla ve dvou částech - 10 minut a 15 minut
  
- pauza na pití mezi částmi a p ukončení průpravné hry
- příchod a rozcvičení dalších dvou hráčů
  
- průpravná hra - modifikace 4:4
- hra probíhala na jedné polovině hřiště určitý čas - pokud nebyl střelen koš nastal rychlý protiútok na druhou polovinu hřiště
- trvání hry 13 minut
  
- pauza na pití

#### Závěrečná část

- v závěrečné části proběhl trénink střelby - individuální

## Zhodnocení tréninkové jednotky

Sledovali jsme trénink ligového týmu. Na začátku tréninku proběhla porada trenéra s hráči. Přesto se mi nelíbil přístup trenéra k hráčům. I když hráčů bylo pouze deset, myslím, že pozornost jim věnovaná mohla být vyšší. Postrádala jsem organizační prvky tréninku. Přestože se hráči měli rozcvičovat individuálně, nebylo tomu tak. Někteří se protahovali, někteří stříleli na koš. Na konci tréninku nebylo žádné zhodnocení, informace pro další trénink.

V tomto tréninku jsem měla možnost sledovat herní cvičení i průpravnou hru. Myslím, že to je pro basketbal nejdůležitější část tréninku. Objevilo se zde herní cvičení 1. typu, kde došlo k navození herní situace, která může v zápase nastat. Hráči toto cvičení velice dobře znají, proto nebyl problém se zvládnutím cvičení. Průpravná hra také nepůsobila žádné problémy. Myslím, že mohlo být použito více modifikací.

## Výsledky a diskuse

### Výsledky

V této části seminární práce má dojít k celkovému zhodnocení výsledků, ke kterým jsem dospěla v průběhu hospitací!

Cílem mé práce je sledování herních aspektů tréninku - herních cvičení a průpravných her. Navštívila jsem čtyři hospitace, přičemž přímo mého tématu se týkaly pouze dvě hospitace- hokej a basketbal. Na hospitaci triatlonu a boxu jsem se na danou problematiku nemohla přímo zaměřit!

#### Hospitace - hokej

Herní cvičení 1.typu, které jsem při této hospitaci zpozorovala, mají klíčovou funkci ve vývoji psychických výkonových determinant- hráč se učí situačně vnímat, zvětšuje vizuální objem pohybových a prostorových percepčí. Soustředí pozornost na pohybové vykonání herní činnosti adekvátním způsobem dle situace, vnímání určité herní situace a identifikace klíčových situačních faktorů, poznávání vztahů vůči soupeřům a spoluhráčům. Instrukce k hernímu cvičení obsahují pokyny k vykonání pohybu, upozornění na situační faktory a směrnice pro činnost soupeře. To je pro hráče tohoto věku podstatné a velice důležité.

Trenér rozhodl o výběru herních cvičení 1.typu - tzn.vytvořil podmínky pro opakování a řešení jedné situace, přičemž je omezena činnost soupeře. Určil také předem průběh činnosti soupeře. Jelikož hospitace proběhla na tréninku 7.-9. tříd ,bylo nutné zdokonalovat obranné činnosti, herní systémy, ( 1:1,2:1,2:2,3:1 ) různé modifikace systémů.

#### Hospitace basketbal

Na této hospitaci jsem zpozorovala herní cvičení a průpravnou hru. Objevilo se zde herní cvičení 1.typu, které bylo použito v hlavní části tréninku. Průpravná hra byla pro tento trénink zvolena, protože umožňuje rozvinout souvislý herní děj, aniž by se přihlíželo ke konečnému výsledku. Není tedy důležité, kdo vyhraje a kdo prohraje. Účelem je, aby se dosáhlo pozorovatelného efektu v nacvičovaném útočném nebo obranném systému hry družstva, v herních kombinacích v podmínkách souvislého herního děje.

Trenér zvolil několik různých modifikací průpravných her ( 3:3,4:4,5:5 ), které hráči bez problému provedli.

## Diskuse

### Hospitace triatlon

Na této hospitaci nebylo obsažené téma mé seminární práce. Triatlon je individuální a na techniku náročný sport, ve kterém se herní cvičení a průpravná hra neuplatní!

Přesto bych chtěla zmínit, že trénink byl trenérem Trnkou velice dobře organizovaný a pro sportovce velice účinný! Přístup trenéra i svěřenců byl profesionální a tím trénink splnil svůj účel! Svěřenci byli rozděleni podle výkonnosti. Výběr průpravných cvičení na začátku tréninku byl vhodný. V průběhu tréninku byl brán zřetel na pitný režim ! Také byl do tréninku zařazen aktivní odpočinek, což velice oceňuji při takovém fyzickém vypětí.

### Hospitace hokej

Hospitace ledního hokeje proběhla u žáků 7 – 9. třídy základní školy. Téma mé práce se zde objevilo pouze z části. Měla jsem možnost posoudit správný výběr a provedení pouze herních cvičení. Průpravná hra se zde neobjevila.

Herní cvičení zvolená pro tento trénink byla vhodná. Hráči cvičení bez problémů pochopili a následně provedli.

Velice oceňuji nákresy, které trenér prováděl na tabuli a komentáře a připomínky v průběhu provádění cvičení.

Nezařazení průpravných her do tréninku je jedinou výtkou, kterou k této hospitaci mám. Myslím, že zařazení průpravné hry by mohlo pomoci k všestrannému rozvoji herní činnosti hráčů a jejich osobnosti.

Dále bych se chtěla zmínit o průpravných a obratnostních cvičeních. V tréninku jich byla zařazena spousta a jejich výběr byl velice dobrý!

Trenér a asistent dbali na dodržování pitného režimu a odpočinku – pasivního i aktivního.

### Hospitace box

Obsažení mého tématu v této hospitaci je trochu sporné. Dalo by se mluvit o herním cvičení 1.typu, kdy dochází k nácviku obranných činností jednotlivce, kombinací, systémů. Ale toto připadá v úvahu pouze rámcově.

Počet trénujících byl veliký, přesto byli svěřenci správně rozděleni podle zdatnosti. I výběr cvičení byl koncipován podle tohoto rozdělení. Myslím, že velice dobře! Trenér i asistent se dostatečně věnovali všem trénujícím . Dohlíželi na pravidelné pauzy a pitný režim. Velice se mi líbilo závěrečné zhodnocení tréninku a povzbuzení do další tréninkové činnosti.

## Hospitace basketbal

Hospitace basketbalu byla bohatá na mnou sledovanou problematiku. Vyskytla se zde průpravná hra i herní cvičení. Pozorovala jsem průpravnou hru ve dvou modifikacích – ty se přizpůsobily počtu trénujících. Výběr her byl správný. Ovšem výtku mám k jejich trvání. Myslím, že 25 minut u jedné z modifikací je moc, i když v průběhu byla pauza na pití. Basketbal je velice bohatá hra na herní situace, proto si myslím, že je lepší tyto situace střídat a zkoušet.

K výběru herních cvičení také výhrady nemá. Nacvičované přečíslená bylo velice dobře zvládnuté.

Mimo mé sledované téma bych se chtěla zmínit průpravných cvičení. Trenér podal instrukce svým svěřencům dostatečně a cvičení tak také bylo provedeno. Připomínky mám k jeho celkovému přístupu při těchto cvičení. Pokud jsem trenér, mám si svěřenců dostatečně všímat. Toto jsem zde postrádala.

S průběhem tohoto tréninku jsem nebyla příliš spokojená. Přístup trenéra nebyl na požadované úrovni.

## Závěr

V závěru této seminární práce bych chtěla zhodnotit celkový průběh praxe. Navštívila jsem čtyři různé hospitace, zaznamenala jsem jejich průběh a hodnotila zadané téma. Ne všechny hospitace obsahovaly herní aspekty tréninku, přesto bylo velice poučné je sledovat. Nejen, že jsem se učila rozeznávat různé části tréninku, rozlišit o která herní cvičení a typ průpravné hry jde, ale získala jsem spoustu nových skutečností, které mohu později využít ve své vlastní trenérské činnosti.

Herní cvičení a průpravné hry jsou části tréninku, které se uplatňují především u sportovních her, kde je jejich realizace snadná. Jako metodiku práce jsem zvolila pozorování, při kterém jsem si dělala poznámky. Velice mi pomohly konzultace s trenéry, které proběhly po tréninku.

Názory na jednotlivé hospitace, činnost trenéra a provedení herních cvičení a průpravných her jsem již vyjádřila v předchozí části práce.

## Seznam použité literatury

Sportovní hry-výkon a trénink;L.Dobry,B.Semiginovský;Olympia ;1988

Didaktika sportovních her;L.Dobry;1977

Pohybové hry;M.Rovný,D.Zdeněk;Bratislava;1982

Výkon a trénink ve sportu;J.Dovalil a kolektiv;Olympia;2002