



Modelování hodnotového  
toku

# Optimalizace tréninkového plánu v basketbalu

Lenka Šoltésová

# Procesy v tréninkovém toku

**Definice procesu:** Dovednosti a čas na zlepšení dovedností a optimalizace času

**Příklady procesů:**

- ◆ Střelba
- ◆ Driblování
- ◆ Fyzická příprava
- ◆ Herní strategie





# Vstupy a výstupy tréninkového procesu

## Vstupy:

- ◆ Čas (hodiny tréninku)
- ◆ Tréninkové vybavení
- ◆ Lidské zdroje

## Výstupy:

- ◆ Lepší střelecká úspěšnost
- ◆ Vyšší fyzická odolnost
- ◆ Zvýšená efektivita herní strategie



# Mapování hodnotového toku

## Fáze mapování

1. Identifikace jednotlivých procesů
2. Měření časových nároků a efektivity
3. Identifikace "zátěží" nebo prodlev

## Příklad:

- ◆ Driblování: zvýšená náročnost na kontrolu míče pod tlakem  
Prodleva při přesunu
- ◆ Střelba: únava po předchozí aktivitě ovlivňuje přesnost  
Prodleva při čekání na volný koš
- ◆ Fyzická příprava: vyčerpání, únava, výkon  
Prodleva při přechodu
- ◆ Prodleva mezi procesy: nedostatečné plánování časového harmonogramu, možnost zkrácení organizací týmových přesunů.

Aktivita	Délka trvání
Driblování	15 minut
Střelba	30 minut
Přesuny	2 minuty
Fyzická příprava	20 minut
Vysvětlování	3-5 minut
Zhodnocení Aktivity	5 minut
Příprava aktivity	5 minut



# Validace

## Příklady:

- ◆ Střelba (délka a počet pokusů)
- ◆ Pauzy mezi činnostmi
- ◆ Výstupní stav hráčů (únava)





# Optimalizace

## Metody optimalizace:

- ◆ Eliminace prodlev
- ◆ Paralelizace procesů
- ◆ Použití moderní technologie

## Příklad:

- ◆ Zkrácení prodlevy mezi střelbou a driblováním
- ◆ Paralelizace tréninku fyzické přípravy a střelby
- ◆ Použití digitálních tréninkových nástrojů
- ◆ Přeskupení tréninkových aktivit
- ◆ Větší zásoba vybavení





# Implementace a přínosy

## Implementace:

- ◆ Zavedení nového harmonogramu

Příklad: Hodinový tréninkový blok rozdělen na 20 minut driblování, 20 minut střelby a 20 minut fyzické přípravy bez zbytečných prodlev. (Úprava dle úspěšnosti)

## Přínosy:

- ◆ Zvýšená produktivita
- ◆ Lepší výkon hráčů v zápasech
- ◆ Vyšší motivace týmu
- ◆ Efektivnější organizace



# Závěr

## Příklady optimalizace:

- Zavedení lepšího harmonogramu (např. zkrácení prodlev mezi driblováním a střelbou)
- Využití digitálních nástrojů ke sledování výkonu
- Zapojení skupinového tréninku ke zvýšení intenzity.

## Jak by se tato metoda dala aplikovat na jiné sporty?

- V atletice lze modelovat pro optimalizaci tréninkových jednotek (jako je střídání sprintu a vytrvalostních běhů)
- V plavání by bylo možné sledovat časové rozložení mezi různými typy tréninkových úseků.
- Které technologie by mohly dále zlepšit tréninkový proces?
  - Například senzory na měření srdeční frekvence nebo aplikace na analýzu pohybu při technických disciplínách, jako je hod diskem nebo kop v kopané.



Děkuji za pozornost!

