

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE
(magisterská)

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA
V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**Úspěšnost střelby v basketbalu mladších dorostenců ve
výkonnostních soutěžích (dorostenecká liga, krajský přebor)**

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Martin Roubíček, učitelství pro základní školy,
zeměpis – tělesná výchova
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, Csc.
České Budějovice 2008

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
ČESKÉ BUDĚJOVICE
PEDAGOGICAL FAKULTY
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

The shooting accuracy of junior basketball in different levels
(junior league, regional league)

Diploma work

Author: Martin Roubíček, lecturing for primary schools,
geography – physical education

Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, Csc.

České Budějovice 2008

Jméno a příjmení autora: Martin Roubíček

Název diplomové práce: Úspěšnost střelby v basketbalu mladších dorostenců ve výkonnostních soutěžích (dorostenecká liga, krajský přebor)

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta JU

Vedoucí diplomové práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, Csc.

Rok obhajoby diplomové práce: 2008

Abstrakt:

V této diplomové práci jsem se zabýval úspěšností střelby mladších dorostenců Bohemie Poděbrady ve výkonnostní soutěži – krajský přebor. Cílem bylo zjistit jaká je úspěšnost střelby v utkání z jednotlivých postů a vzdáleností. Data byla získána na základě technického zápisu po dobu jedné sezóny. Získaná data byla porovnána s výsledky technického zápisu mladších dorostenců hrajících první dorosteneckou ligu a s výsledky testu střelby v nesoutěžních podmínkách. Velikost zkoumaného souboru byla 30 hráčů. Získané výsledky budou použity pro zlepšení tréninku střelby u mladších dorostenců Bohemie Poděbrady a mohou být základem pro další práce podobného typu.

Klíčová slova: basketbal, střelba v basketbalu, úspěšnost střelby, mladší dorostenci, herní výkon, trénink

Author's first name and surname: Martin Roubíček

Title of the master thesis: The shooting accuracy of junior basketball in different levels
(junior league, regional league)

Department: Department of Sport Studies

Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, Csc.

The year of presentation: 2008

Abstract:

In my thesis I have been dealing with shooting accuracy of juniors in Bohemia Poděbrady in regional league. The aim of my work was to find out the effectiveness of shooting during matches, from particular positions and distance. The data were gained from technical records during one season period. The gathered data were compared with the results of technical records of juniors playing the first junior league and with the results of a shooting test in noncompetitive conditions. The examined group contained thirty players. Obtained results will be used for improvement of shooting training of juniors in Bohemia Poděbrady and can be the basement for works of similar kind.

Keywords: basketball, shooting in basketball, shooting accuracy, juniors, herní výkon, training

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod odborným vedením doc. PaedDr. Emil Řepka, Csc., uvedl všechny použité zdroje v seznamu citované literatury a dodržel zásady vědecké etiky.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné databázi STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne

Děkuji doc. PaedDr. Emil Řepka, Csc. Za odbornou pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování mé diplomové práce.

Obsah

I. Úvod	11
II. Přehled poznatků	12
1. Herní systematika	12
1.1. Jednotlivé hráčské posty v basketbalu	13
1.1.1. Podkošoví hráči (pivoti)	13
1.1.2. Křídelní útočníci	18
1.1.3. Střední rozehrávač	18
2. Střelba v basketbalu	20
3. Rychlý protiútok	22
3.1. Protiútok po úspěšné střelbě soupeře	22
3.2. Protiútok po neúspěšné střelbě soupeře	23
3.3. Protiútok po získání míče v poli	24
3.4. Protiútok z tzv. standardních situací	24
3.4.1. Protiútok po trestných hodech	24
3.4.2. Protiútok po rozskoku na středové čáře	25
3.5. Návčik rychlého protiútok	26
4. Herní výkon v basketbalu	30
4.1. Hodnocení výkonu družstva	32
4.2. Herní výkon jednotlivce	32
4.3. Hodnocení výkonu jednotlivce	34
4.4. Jak chápat herní výkon	34
5. Jak vytvářet podmínky pro učení dovednosti ve střelbě	39
5.1. Průpravná cvičení 1. typu se zaměřením pouze na techniku střelby (z místa)	43
5.2. Průpravná cvičení 1. typu se zaměřením na techniku střelby a střelby na koš	47
5.3. Soutěživá cvičení	50
5.4. Variabilita činnosti	50
5.5. Střelba v herních podmínkách (řešení situace jeden proti jednomu, herní cvičení 2. typu)	53
III. Praktická část	57
6. Metodika	57
6.1. Pozorování a testování	57
6.2. Popis souboru	59

7. Výsledky a diskuse	60
7.1. Celková úspěšnost střelby Bohemia Poděbrady.....	64
7.2. Test střelby v nesoutěžních podmínkách.....	68
7.3. Srovnání jednotlivých úspěšností střelby.....	70
7.4. Srovnání úspěšnosti střelby jednotlivých postů.....	72
8. Závěr	75
Seznam literatury.....	
Přílohy.....	

I. Úvod

Jaká je úspěšnost střelby v basketbalu mladších dorostenců? Tak tato otázka stála u zrodu této diplomové práce. V první řadě nás hlavně zajímala úspěšnost střelby mladších dorostenců Bohemie Poděbrady, protože jsem zde působil jako asistent trenéra. A bylo by to dobré i pro pozdější další práci jak s těmito hráči, pro zlepšení tréninku střelby, tak i do budoucna pro práci s hráči novými. Mohlo by se tedy z této diplomové práce vycházet. Jelikož získaná data nemají sami o sobě takovou vypovídající hodnotu, nabízela se proto možnost srovnání s jinými podobnými daty.

V době, kdy se začala sbírat data, hráli poděbradští mladší dorostenci na špici krajského přeboru. Proto tedy vyvstala myšlenka, že jejich výsledky úspěšnosti střelby budou porovnány s výsledky mladších dorostenců týmu hrajícího první dorosteneckou ligu, což je jen o soutěž výše. Dále jsme se rozhodli, že výsledky také porovnáme s testem střelby v nesoutěžních podmínkách. Protože jak je známo, na střelbu má vliv velké množství faktorů. A to od správné techniky střelby, vzdálenosti od koše při střelbě, přes únavu, psychiku v daném momentu až po roli jednotlivých hráčů v týmu, nebo celkovou výkonnost týmu atp. Těchto faktorů ovlivňujících střelbu je opravdu velmi mnoho. Proto je důležité prostudovat si na začátku všechny možné získané poznatky o střelbě v basketbalu. Ty nejdůležitější jsou v této práci zmíněny v teoretické části.

Hlavním cílem této diplomové práce je zjistit, jaká je úspěšnost střelby mladších dorostenců Bohemie Poděbrady. Ale ne hráčů jako jednotlivců, ale jednotlivých hráčských postů (rozehrávač, křídlo, podkošový hráč). A to jaký druh střelby jednotlivé posty používají, z jakých prostorů hřiště nejčastěji střílejí a s tím souvisí i z jaké vzdálenosti se pokoušejí o střelbu.

Úkolem je poté porovnání získaných dat s daty získanými od prvoligového družstva mladších dorostenců a s daty z testu střelby v nesoutěžních podmínkách.

II. Přehled poznatků

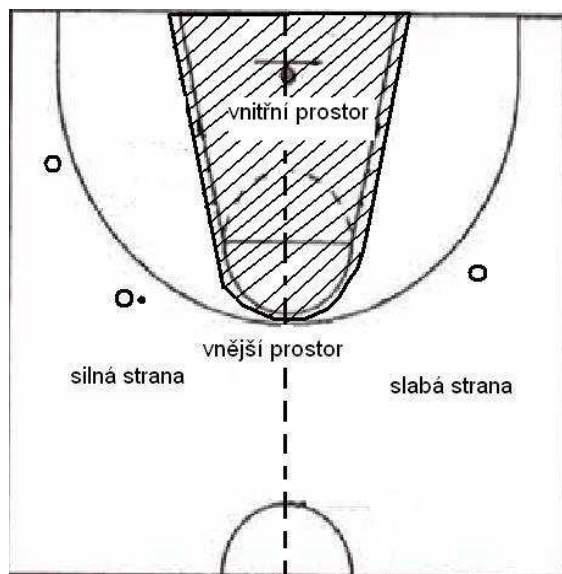
1. Herní systematika

Abychom mohli zpracovávat získaná data o střelbě, je potřeba získat důležité informace o tom, jak se rozdělují jednotlivé prostory na hřišti. V těchto prostorech se pohybují hráči, kteří mají různé posty. Základními hráčskými posty v basketbalu jsou střední rozehrávač, křídelní útočník a podkošový hráč. Této problematice je věnována následující kapitola.

Na útočné polovině hřiště se prostor rozděluje na vnitřní a vnější (Obrázek 1). Vnitřní prostor zabírá území zhruba ohraničené územím trestného hodu a těsně kolem něho. Hráče, kteří v tomto prostoru plní určité zcela specifické úkoly můžeme označit jako vnitřní hráče. Nezáleží na tom, jakou základní funkci jinak v postupném útoku plní. Mohou to být podkošovní hráči, tak i ostatní útočníci, kteří se při některých akcích dostávají do vnitřního prostoru.

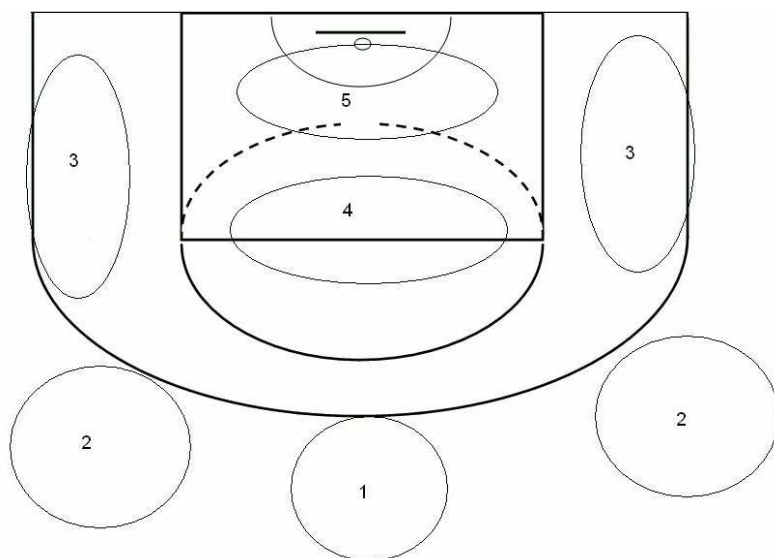
Vnější prostor se nachází mimo toto území a hráče v něm se pohybující označujeme jako vnější hráče. Můžeme tedy mluvit například o spolupráci mezi vnitřními a vnějšími hráči, o uvolňování pro míč do vnitřního prostoru, o spolupráci mezi vnějšími hráči apod.

Silná strana hřiště, tj. polovina hřiště, kde se hraje s míčem a slabá strana – bez míče. Toto rozlišení umožňuje lépe prostorově i obsahově vyjádřit jednotlivé akce, například kombinace na silné nebo slabé straně hřiště, uvolňování pro míč ze slabé strany, doskakování na slabé straně apod. (Velenský a kol., 1987, s. 28)



Obrázek 1. Prostory hřiště, slabá a silná strana

1.1. Jednotlivé hráčské posty v basketbalu



Obrázek 2. Prostory nejčastějšího pohybu jednotlivých postů

Basketbal patří mezi kolektivní sporty a v těch jak je známo má každý hráč nějakou úlohu. V důsledku toho se hráči rozlišují podle jednotlivých postů. Každý post má svá specifika. Tyto role jsou hráčům přiděleny a upřesněny v jednotlivých útočných systémech. Čím je však mužstvo na vyšší úrovni, tím více si jednotliví hráči mohou funkce měnit jak během postupných útoků, tak i jednotlivých utkání a také střídavě působit ve vnitřním nebo

vnějším prostoru (Velenský a kol, 1987, s. 29). V následující podkapitole se pokusíme naznačit si a charakterizovat jednotlivé posty v basketbale.

1.1.1.Podkošovní hráči (pivoti)

Obvykle to jsou nejvyšší hráči mužstva. Mohou zastávat, třeba jen v určitých akcích, roli pivotmana, tj. hrát v dolním postavení vnitřního hráče – jejich úkolem je pak uvolňovat se pro míč co nejbližší ke koši a akce pokud možno ihned zakončovat střelbou, nebo posta, tj. hrát v horním postavení vnitřního hráče a uvolňovat se pro míč kolem čáry trestného hodů a odtud pak většinou po obrátce do postoje čelem ke koši přihrávat, unikat pod koš nebo střílet (Velenský a kol., 1987, s. 29 – 30). V odborné terminologii bývají označováni čísly 4 a 5 (Obrázek 2). Přičemž 5 je vyloženě hráč, který patří k nejvyšším v mužstvu a pohybuje se v nejtěsnější blízkosti koše.

Výběr podkošových hráčů si postupem času prošel svým vývojem v souvislosti s rozvojem hry samotné.

V minulém století požadavky na výběr podkošového hráče z hlediska světového vývoje ukazovaly na jeho výšku minimálně 210 centimetrů. V dnešní době však taková výška není rozhodujícím faktorem. Důraz je hlavně kladen na hráčovu pohyblivost. To znamená, že v současnosti se na postu pivota pohybují i hráči, kteří měří i méně než udávaných 210 centimetrů. Zatímco dříve se podkošová hráči pohybovali z větší části v bezprostřední blízkosti koše a odtud také skórovali, tak dnes je většina podkošových hráčů schopna střílet i z delší vzdálenosti. A to i z tříbodové hranice. Neznamená to však, že by hráči vyšší než 210 centimetrů neměli v dnešním basketbale místo. Systém hry je v současnosti takový, že se hraje na jednoho pivota pohybujícího se v blízkosti koše (na tzv. pozici 5) a druhého, který se pohybuje dále od koše (tzv. pozice 4).

Samozřejmě jak v minulosti, tak i dnes při výběru pivota hrají roli genetické faktory – výška rodičů, prarodičů. Z dalších metod zjištění růstových předpokladů se zdá nejspolehlivější určení kostního věku podle rentgenových snímků zápěstí. Touto metodou lze zjistit biologický věk, tedy předpokládaný růst sportovce. Další jeho růst se odhaduje podle délky dolních končetin, výšky rodičů a především podle celkového výrazu (Velenský a kol., 1987, s. 164).

Nesmíme však zapomenout také na jeho dosah, tj. jak vysoko hráč dosáhne rukou ve vzpažení ve stojící poloze ve výponu. Každý člověk má různě dlouhé končetiny. Postavíme-li k sobě dva hráče stejného vzrůstu, jeden z nich může mít dosah i o několik centimetrů vyšší. Dosah sportovce je tedy důležitější než jeho výška (Velenský a kol., 1987, s. 165).

Specializace ve výcviku podkošových hráčů

Je třeba položit si otázku kdy je třeba začít se specializací těchto hráčů. Ukazuje se, že ve věku 14 až 15 let. V této době jsou již schopni si vypracovávat pohybové návyky a tím současně rozvíjet i potřebné základní pohybové schopnosti, zvyšovat fyzickou zdatnost při uplatnění moderních metod lehkootletické přípravy a posilování dynamického charakteru. Je třeba trpělivě cvičit jeho postoj, který rozhoduje o všem.

Podkošový hráč hraje při postupném útoku dvěma způsoby: zády ke koši a čelem ke koši. Klasický postoj pivota v útoku je zády ke koši a to v nejkratší vzdálenosti od koše. Musí se snažit využívat své výšky, hrát co nejbližší ke koši. To proto, že úspěšnost střelby roste se zmenšující se vzdáleností. Toto postavení je shodné s místem pro doskakování. Při trestných hodech. Tím, že pivot stojí zády ke koši, čelem do útočné poloviny, má dokonalý přehled o svých spoluhráčích a o hře vůbec.

Postoj je široký, těžiště co nejnižší. Držení paží je velmi důležité a závislé na postavení obránce. Jestliže se podařilo dostat obránce do postavení pasivního krytí zezadu, musí při hře ke koši v každém případě mít kontakt s obráncem.

Pravá ruka je pokrčena upažmo, loket kontroluje postavení obránce a nedovolí mu uvolnit se a vypíchnout přihrávaný míč. Levá ruka v předpažení až upažení ukazuje, kam má spoluhráč míč přihrát. Držení rukou se mění v závislosti na postavení obránce a jeho snahy bránit zleva nebo zprava. Při příjmu přihrávky pivot v posledním okamžiku dává obě ruce do pokrčení předpažmo až předpažení a chytá míč. Palce je třeba mít spojené u sebe.

Největší chyby: Svěšené paže, útočník neví o obránci, který má předskočením možnost chytit přihrávaný míč, útočník stojí na napnutých nohách a v málo širokém rozkročení.

Do postoje čelem ke koši v krátké vzdálenosti se pivot dostává většinou při útočném doskakování, po uvolnění bez míče i s míčem, tj. většinou po chybách obrany. Obvyklejší pro postoj čelem ke koši je uvolnění do větší vzdálenosti od koše, například do polorohu, do míst křídel a posta. Uvolnění do těchto postavení je mnohem snazší. Postoj pivota čelem ke koši je podobný postojům ostatních, vnějších hráčů. Nohy jsou mírně rozkročeny, u praváku pravá noha mírně předsunuta vpřed, těžiště je dole, váha na obou nohou (Velenský a kol., 1987, s. 166).

Pokud bychom měli mluvit o uvolňování podkošového hráče, tak zde záleží v první řadě na obraně soupeře. Nejjednodušší způsob je při jeho pasivním krytí zezadu, kdy útočník dostává míč bez jakéhokoliv uvolnění. V tomto případě si hráč širokým postojem a rozpažením vytváří prostor pro chycení míče. Zaujmout toto postavení je však pro pivota

velmi obtížné. Musí svého obránce přelstít a toto dobré postavení si vydobýt. Způsobů uvolnění známe několik.

V první řadě je to uvolnění přímým únikem se změnou rychlosti. Rozumíme tím prudké vyražení vpřed, vzad, do stran zrychlením pohybu, neočekávaným zastavením apod. Během tohoto zrychlení je třeba se zbavit obránce. Útočník má zřejmou výhodu, protože obránce může jen opožděně reagovat na změnu rychlosti. Další podstatná výhoda je, že útočník stojí čelem vůči obránci. Pohyb obránce vzad nemůže být tak rychlý jako pohyb vpřed uvolňujícího se útočníka.

Dále je to uvolnění se změnou směru. Pivot předstírá relativně pomalu pohyb na jednu stranu. Tím směruje bránícího hráče na tuto stranu. Pak prudce zastavuje a mění směr na stranu opačnou. Druhá část uvolnění musí být velmi prudká, aby obránce nestačil zareagovat. Jedná se o tzv. L úniky. Je-li úhel uvolnění ostřejší, jedná se V únik. Tento únik je daleko výhodnější, protože útočník po navedení soupeře do jednoho směru a po prudké změně se dostává před obránce.

Další způsob je uvolnění po pivotmanské obrátce. Spoluhráč má míč ve středu hřiště. Pivot sbíhá pod koš, prudce mění směr pohybu, provádí obrátku na levé noze a tím zakročuje pravou nohu soupeře. Dostává se do co nejširšího postoje. Obě ruce jsou v upažení předpažmo, široké rozkročení a upažení paží nedovoluje soupeři zaujmout nové obranné postavení zepředu.

Chyby při uvolnění: Podceněná první část uvolnění, kdy pivot stojí pasivně a tím vlastně prozrazuje svůj úmysl skutečného úniku, nedostatečná akcelerace druhé části úniku při změně rychlosti, uvolnění na malém prostoru, kdy obránce stačí zasáhnout, uvolnění je bez patřičného ostrého úhlu a tím obránce možnost zaujmout nové vhodné postavení (Velenský a kol., 1987, s. 167 - 169).

Specifická je i střelba pivotů. Kromě klasické střelby z výskoku používají pivoti i jiné způsoby.

Střelba dopíchnutím. Hráč po odrazu obounož nebo jednonož chytá ve vzduchu odražený míč po neúspěšné střelbě a dopichuje jej zpět do koše. Paže je natažená, závěrečná fáze hodu je prováděna zápěstím.

Střelba ve výskoku po otočce ve vzduchu. Hráč v postoji zády ke koši vyskočí a před kulminací výskoku provede obrat o 180 stupňů. Střílí v okamžiku, kdy je čelem ke koši. Tento způsob střelby se až zas tak nepoužívá, protože střelba ve výskoku po obrátkách na zemi je mnohem jednodušší a úspěšnější.

Boční střelba přes hlavu. Tento způsob střelby je velmi účinný. Při špatném technickém provedení však bývá málo úspěšný. Pro jeho velkou technickou náročnost se používá jen z krátké vzdálenosti, asi do čtyř metrů.

I když závěrečná odhodová fáze je přibližně stejná u všech způsobů střelby přes hlavu, její nácvik se odlišuje hlavně podle odrazu nohou. Můžeme se odrážet z jedné nohy nebo obou, střílet pravou nebo levou, z postoje čelem, bokem, zády ke koši.

Boční střelba po dorazu z pravé (levé nohy). Používá se převážně při zakončování úniků po dvojtaktu, po obrátkách. Hráč je vytočen levým bokem do směru hodu. Míč si kryje tělem, lokty jsou v úrovni prsou. Levou nohou se odráží směrem vzhůru a současně se zdvihnutím kročné nohy provádí pravá ruka s míčem oblouk přes upažení až do vzpažení. Odhodová fáze končí sklopením ruky v zápěstí. Velká část pivotů tento způsob trénuje, ale většina se dopouští chyb a tím snižuje úspěšnost tohoto způsobu střelby.

Začátek boční střelby přes hlavu musí rovněž zahájit kontakt útočícího hráče se soupeřem. A to proto, je-li hráč vzdálen od obránce, použije jednodušší způsob střelby, tj. střelbu ve výskoku čelem ke koši. Nemá-li kontakt se soupeřem, usnadňuje mu případný obranný zákrok.

Obránce má možnost po předběhnutí útočníka tuto střelbu zblokovat. Tento kontakt a první fáze boční střelby musí tedy začít tím, že útočník se v prvním kroku uvolnění postavením nohou dostává až za úroveň nohou soupeře nebo alespoň na jeho úroveň. Tímto postavením nohou a následným vsunutím levého lokte za obránce mu bere možnost úspěšného obranného zákroku.

Další snahou je přiblížit se dvojtaktem co nejbližší ke koši, neustále zůstávat se soupeřem v kontaktu, nedat mu ani kousek prostoru pro zaujmutí obranného postavení. Po takto připravené fázi a přenesení míče do vzpažení natažené ruky je třeba zpevnit pohyb ruky a vlastní střelbu provádět jen zápěstím.

V závěrečné odhodové fázi nesmíme zapomínat, že i obránce se snaží všemožně překazit střelbu. Jeho dobrá příležitost nastane tehdy, jestliže útočník v závěrečné odhodové fázi zanedbá práci druhé střílející ruky. Ta si neustále dotekem udržuje odstup útočníka od obránce a nedovoluje mu obranně zasáhnout.

Boční střelba po odrazu obounož v postoji čelem ke koši. Je to jeden z nejučinnějších způsobů boční střelby přes hlavu, protože pro boční střelbu po odrazu jednož zbývá v blízké vzdálenosti od koše stále méně místa i času. Obrany jsou stále kompaktnější. Boční střelbu po odrazu obounož však můžeme použít po doskakování, po uvolnění bez míče atd. Ale pouze v krátké vzdálenosti od koše. Tím, že se působí na velmi malém, přetíženém

prostoru, bude tento způsob střelby zřejmě stále více vytlačován boční střelbou odrazem jednoho nož.

Boční střelba pravou rukou začíná postojem hráče v podřepu. Po chycení míče je útočník bokem ke koši a svému obránci. Levá noha jde až na doraz k soupeři nebo až za něj. Levý loket se dotýká obránce. Tento kontakt však nelze vytvářet násilím. Lokty citlivě pohmatem získávají dotekovou kontrolu. Levý loket máme od těla a zároveň pravou rukou držíme míč v úrovni prsou. Tím končí přípravná fáze.

Po odrazu obou nož vyskakuje hráč kolmo vzhůru, ruka při výskoku jde od prsou kolmo vzhůru, trup se vytáčí později (totéž i dolní část těla). Hráč se při vypouštění míče dostává do postoje čelem ke koši. Při této střelbě raději používáme přenesení míče od prsou do vzpažení přímo, ne obloukem. Při něm hráči mají sklon nepoužívat zápěstí a střelba ztrácí přesnost.

Boční střelbu po odrazu obou nož se volí hlavně proti vyššímu obránci a při těsném krytí v blízké vzdálenosti od koše.

Chyby: útočník nemá kontakt s obráncem, střelba není prováděna zápěstím, ale celou paží (Velenský a kol., 1987, s. 170 - 172).

1.1.2 Křídelní útočníci

Jsou dalšími vysokými hráči družstva. Jejich úkolem je zejména střelba ze středních vzdáleností včetně rohů hřiště po uvolnění pro míč hlavně v prostorech mezi územím trestného hodu a postranními čarami, odkud také nejvíce přihrávají na podkošové hráče (Velenský a kol., 1987, s. 29). Křídelní útočníci by měli v první řadě patřit mezi hráče, kteří střelí body. Nemusí být tak dobře vybaveni pokud jde o dribling, důležité je, aby byli atletičtí a vyráželi do rychlých protiútoků. Dále křídelní útočníci pomáhají podkošovým hráčům v doskakování. A to jak v obraně, tak i v útoku. V současnosti se křídelní útočníci označují v odborné terminologii čísly 2 a 3 (Obrázek 2). Přičemž 2 může zastávat za určitých okolností i post středního rozehrávače.

1.1.3. Střední rozehrávači

Obvykle nejmenší, ale i nejobratnější hráči družstva. Jejich úkolem je většinou zahajovat útočné akce z postavení dále od koše jako střední nebo krajní rozehrávači a popřípadě je dále i řídit (mluví se často o rozehrávačích – dirigentech), udržovat obrannou rovnováhu a střílet z větších vzdáleností (Velenský a kol., 1987, s. 29). V odborném jazyce jsou označováni jako číslo 1 (Obrázek 2).

Rozehrávač by měl tedy být ve hře dokonalým dirigentem a zároveň jediným hráčem na hřišti, který určuje, co družstvo bude hrát při útočných akcích, a v mnoha případech mění obranný systém. Měl by mít důvěru celého kolektivu a trenéra – může působit jako jeho zástupce na hřišti. Přes rozehrávače ve většině případů trenér řídí družstvo během utkání. Mimo oddechové časy po domluvě s trenérem může rozehrávač sám změnit podle situace a průběhu utkání rytmus hry i způsob obrany.

Tato činnost je pro vývoj hry velice důležitá a i v tréninku je nutné se na ni zaměřit. Jde především o vyhledání schopného hráče a o záměrné ukládání úkolů i ve cvičných a tréninkových utkáních. Rozehrávač musí daleko víc tréninkového času věnovat technice míče a přihrávky, neboť právě na něm často závisí četnost a úspěšnost přihrávek do vnitřního prostoru. Rozehrávač by měl mít dostatek sebevědomí a jistoty, vyplývající z hráčského umění a tím musí dokázat zdravě riskovat. Odvážná přihrávka v rozhodujícím okamžiku do složité podkošové situace musí vycházet z dokonalého ovládnutí míče, odhadu situace a umění přihrávky. Tím se riziko ztráty míče snižuje na minimum. Proto dobrý rozehrávač bývá často starší, zkušený a technicky dobře vybavený hráč.

Hráč mající splňovat předpoklady rozehrávače musí být též střelecky nebezpečný, a to jak střelbou ze středních vzdáleností, tak i úniků. Proto musí z míst, odkud chce na podkošové hráče přihrát, nacvičovat střelbu a mít vysokou úspěšnost i při menším počtu pokusů než například křídla. I toto kritérium naznačuje, že rozehrávač musí být všestranně vybavený hráč s vynikající míčovou technikou, dokonalým přehledem o situaci i schopností ji okamžitě řešit (Velenský a kol., 1987, s. 193 - 196).

Je důležitý i společný nácvik. Je samozřejmé, že rozehrávač není jediným hráčem, který přihrává na podkošové hráče. Mezi ostatní hráče patří křídla. Dlouhé nacvičování a tím důkladná oboustranná znalost utvoří z podkošových hráčů a hráčů na periferii dvojice, která může hrát prakticky naslepo. Sníží se ztráty míčů na minimum a dosáhne se vysoké efektivnosti. Je ale nutné připomenout požadavky na optimální přihrávku. Po důležité činnosti rozehrávače či křídla před akcí musí následovat přihrávka dostatečně prudká, přímá, do výše prsou až obličejem, směřující do místa a prostoru, kam chce podkošový hráč. Míč přihrávaný úderem o zem by měl mít vysoký odskok. Chybná je volná, vysoká přihrávka provedená často z tvrdého postavení dvěma rukama nad hlavou, za kterou musí podkošový hráč vyskočit. Ztěžuje po doskoku orientaci i stabilitu hráče, tudíž i další útočnou činnost. Stejně chybná je přihrávka nízká, pro kterou se musí sehnout, a tím, že skloní hlavu, ztrácí přehled o situaci na hřišti a ve svém okolí. Při následné akci často znamená ztrátu míče (Velenský a kol., 1987, s. 195).

2. Střelba v basketbalu

Střelba patří v basketbalu k základním herním činnostem jednotlivce. Je jeho nedílnou součástí, protože bez střelby by nepadaly žádné koše a hra by tak ztratila svůj smysl, kterým je nastřílet soupeři více bodů než nastřílí on nám. I když většina trenérů vychází z obrany a klade na ni důraz. Je důležité věnovat se i střelbě. Tato kapitola je proto věnována právě střelbě.

Spolu s vývojem basketbalu se zákonitě vyvíjí i střelba respektive její druhy. V basketbalových začátcích nebyla například střelba za tři body, ale jen za dva, proto nebylo tak důležité, aby hráči uměli střílet z velké vzdálenosti. Jelikož, ale postupem času se našli hráči, kteří uměli střílet z delších vzdáleností byla zavedena i střelba za tři body. Tím se částečně změnil i trénink střelby.

Je třeba, abychom střelbě věnovali mimořádnou pozornost. Úspěšnost je podmíněna technikou a špatné návyky, získané v počátku tréninku, se později obtížně odstraňují. Střelbu je dobré nacvičovat dlouho v neměnných podmínkách. Ve složitých herních cvičeních nebo v samotné hře je třeba uplatnit opravdu dobře ustálený (zautomatizovaný) pohyb, protože i sebemenší nedostatek a chyba se okamžitě projevuje na úspěšnosti.

Při nácvičku střelby musíme dbát, aby hmotnost míče odpovídala silovým schopnostem hráčů. Při příliš těžkém míči zapojují hráči do střelby nežádoucí svalové skupiny. Proto u nejmladších nacvičujeme střelbu lehčími míči, třeba molitanovými ve stejné velikosti jako basketbalové míče, nebo volejbalovými. Stačí i snížit koše. Maximální vzdálenost při nácvičku střelby je opět dána silou hráče. Musí-li měnit techniku střelby, aby dohodil na koš, je lepší vzdálenost zkrátit.

Vrchní střelba jednoruč z místa je základem pro střelbu po odrazu oběma nohama (ve výskoku) i jednou nohou (po dvojtaktu). Správné držení míče je základním východiskem pro střelbu, dribling i přihrávku. Postoj hráče střílejícího pravou rukou je stabilní, nohy na šířku ramen, chodidla jsou rovnoběžně, pravé půl stopy před levým. Kolena jsou mírně pokrčena, hlava zvednuta, oči upřeny na koš. Míč je před tělem v obou rukách volně, asi v úrovni pasu. Hráč pokrčí kolena a přenesení míč kolem obličeje nad hlavu. Míč natočí tak, aby pravá ruka byla pod míčem, levá jej volně přidržovala ze strany, prsty směřovaly ke stropu. Míč nedrží v celé dlani, pouze na roztažených prstech a „mozolech“, mezi dlaní a míčem je malá jeskyňka. Na koš se dívá pod míčem. Loket střílející ruky je přímo pod míčem, nevybočuje do strany. Hmotnost je rovnoměrně rozložena na obě nohy, hráč stojí lehce na špičkách. Současně s propínáním pravé paže se začíná hráč napřimovat. Levá ruka opouští míč, pravá se

propíná, zápěstí se sklápí ve směru letícího míče. Hráč vypouští míč přes prostřední prst a uděluje mu zpětnou rotaci. Paže se napíná téměř až do vzpažení, ne před sebe. Hráč ukončí pohyb ve výponu na špičkách.

Střelbu z místa můžeme nacvičovat ve dvojicích a učíme hráče pozorovat nejen svoje chyby, ale i spoluhráčovy. Postupně při nácvičku klademe důraz na držení míče, postoj, přenesení míče nad čelo, propnutí paže a sklopení zápěstí, rotaci míče (Velenský a kol., 1987, s. 50 - 51).

Při střelbě ve výskoku (odraz oběma nohama) je technika totožná se střelbou z místa. Hráč se odrazí z pokrčených nohou, přenesení míč nad hlavu a v okamžiku, kdy dosáhne nejvyššího bodu výskoku, propne paži a vystřelí. Pro začátečníky nebo hráče s malým výskokem je možné zařadit jako metodický mezičlánek střelbu ihned po odrazu, kdy hráč stoupá. Při nácvičku střelby ve výskoku dbáme, aby hráč dopadal na místo odrazu. Střelba ve výskoku tvoří plynulý celek s předcházející činností hráče a tak ji také nacvičujeme (po chycení míče, po driblingu). Při střelbě po driblingu je důležité zastavení hráče. Nejjednodušší je zastavit skokem tak, aby nohy byly na stejné úrovni. Nesprávný pro střelbu praváka je postoj s levou nohou vpřed (po zastavení dvojtaktem pravá-levá) (Velenský a kol., 1987, s. 52 - 53).

Při střelbě z krátké vzdálenosti po driblingu nebo i po chycení míče se používá střelba po odrazu z jedné nohy. Útočník zakončí dribling dvojtaktem, odrazí se z jedné nohy a vystřelí vrchní nebo spodní střelbou jednoruč. Při střelbě pravou rukou se hráč odráží z levé nohy. Během odrazu přenesení míč, který držel oběma rukama před tělem, kolem obličeje nad hlavu. Natočí jej tak, aby pravá ruka byla pod míčem a levá jej přidržovala ze strany. Levou ruku přitom musí na míči posunout. Pravé koleno při odrazu mírně pokrčí, bérce visí volně dolů. Paže s míčem se propíná, zápěstí se sklápí, míč má zpětnou rotaci.

Celý pohyb je koordinovaný, plynulý, míč se na cestě od pasu nad hlavu nezastaví. Odraz před střelbou směřuje nahoru, ke koši, ne do dálky. Útočník tím zpomalí pohyb vpřed, zklidní se před střelbou a nekončí po vystřelení mimo hřiště (Velenský a kol., 1987, s. 55).

3. Rychlý protiútok

Rychlý protiútok je všeobecně považován za základní útočný systém. Je tedy důležité protiútok nacvičovat jako konkrétní systém. Znamená to vytvářet určitá pravidla pro jeho tři základní fáze, tj. zahájení, vedení a zakončení pro všechny okolnosti, které s sebou přinášejí proměnlivé herní situace.

Z hlediska basketbalové teorie lze nalézt celou řadu kritérií, podle nichž je možné systémy protiútoků dělit či zařazovat. Z praktického hlediska se vychází ze čtyř situací: 1. protiútok po úspěšné střelbě soupeře, 2. protiútok po získání míče při neúspěšné střelbě soupeře, 3. protiútok po získání míče v poli a 4. protiútok ze standardních situací (Velenský a kol., 1987, s. 151 - 152).

3.1. Protiútok po úspěšné střelbě soupeře

Pro organizaci zahájení a vlastně i vedení protiútoků je tato situace nejjednodušší. Můžeme si naznačit dva příklady pro zahájení a vedení protiútoků.

V první případě dostává přihrávku za zázemí hráč, který nabíhá na čáru trestného hodu, okamžitě přihrává spoluhráči nabíhajícímu do středového kruhu. Ten vede míč driblingem středem hřiště a spolu se spoluhráči, kteří nabíhají po stranách hřiště (každý na jiné straně) vytváří předpoklady pro úspěšné zakončení.

Ve druhém případě je protiútok veden podél postranní čáry. Hráč (křídlo) se uvolňuje pro přihrávku – ideálně k jedné z postranních čar a co nejdále od koše. Ve stejném okamžiku vyráží křídlo a pivot k soupeřovu koši tak, že křídlo běží podél postranní čáry (opačná strana než hráč s míčem) a pivot středem hřiště. Rozehrávač vyráží na polovinu soupeře k postranní čáře (shodná jako hráč s míčem) a dostává přihrávku. Velmi důležitou podmínkou takto vedeného protiútoků je dodržení zásady, aby rozehrávač přijímal míč v postoji čelem do hřiště a křídlo se co nejrychleji dostalo pod koš.

Zakončení protiútoků v prvním případě spočívá nejčastěji v řešení herní situace 3-0, 3-1, popřípadě 3-2 podle toho, kolik hráčů soupeře se stačí vrátit na vlastní obrannou polovinu. Hráče je potřeba samozřejmě naučit i řešení těch situací, kdy je početní stav útočnicků a bránících hráčů vyrovnán nebo když mají bránící hráči dokonce převahu. Velmi často lze v tomto případě využít pivota, běžícího za první vlnou protiútoků ve funkci tzv. trajlera (dobíhače). Všechny tyto situace jsou pro vyspělá družstva snadno řešitelná.

Zakončení ve druhém případě bylo nejčastěji prováděno buď křídlem běžícím pod koš, nebo pivotem z hranice trestného hodu. Jestliže nedošlo k zakončení ani jedním z těchto hráčů

přechází protiútok do jiné koncovky. Křídlo dobíhá do rohu hřiště, kam dostává přihrávku od rozehrávače. Mezitím pivot vyklízí pravou stranu hřiště – stranu kde se nahází hráč s míčem. Do vymezeného území pod košem soupeře se postupně uvolňuje rozehrávač a křídlo s tím, že dostanou-li přihrávku od křídla s míčem, okamžitě zakončují akci střelbou z krátké vzdálenosti. V opačném případě (podobně jako pivot) vyklízejí pravou stranu hřiště. Sem dobíhá (jako trajler) druhý pivot, který zakončuje protiútok individuální akcí.

Celé toto zakončení má několik kritických míst. Jde především o načasování celého postupu. Rychlost protiútku je samozřejmě výbornou předností, ale teprve přesnost dává rychlosti smysl. Požadavek rychlosti uvolnění musí být splněn zejména u křídla nabíhajícího si pro míč. Ostatní hráči musí umět využívat zrychlení zvláště v okamžiku, kdy vědí, že budou příjemci míče.

Náročné požadavky na taktické myšlení jsou kladeny na pivota, který dobíhá do protiútku jako poslední, a to nejen při zahájení rychlého protiútku, ale především ve volbě rychlosti a směru vlastního uvolnění v jeho koncovce. V zásadě lze říci, že je třeba „čekat“ na vyklizení prostoty ostatními spoluhráči.

Oba popsané způsoby vedení a zakončení protiútku se dají provádět jak ze zónové, tak i z osobní obrany. Přitom rychlý protiútok, vedený podél postranní čáry je výhodnější ze zónové obrany pro stabilnější postavení hráčů při každé útočné akci soupeře (Velenský a kol., 1987, s. 152 - 154).

3.2. Protiútok po neúspěšné střelbě soupeře

Samozřejmým předpokladem je dobře organizované doskočení míče v obraně. Po doskočení lze využít obou výše popsaných systémů protiútku. Abychom zjednodušili situaci, vznikající těsně po získání míče a související s první přihrávkou, určíme vždy přesné řešení situace. V případech zónové obrany se pro míč uvolňuje ten z hráčů v poli, na jehož straně je doskočený míč.

V případech osobního obranného systému je jednoznačně určen hráč, který má povinnost uvolnit se pro příjem přihrávky. V každém případě je zodpovědnost za první přihrávku rozdělena mezi hráče, který míč doskočil, a tím, který jí má dostat.

Velmi účinným způsobem zahájení a zakončení protiútku po obranném doskoku je využití dlouhé přihrávky na okamžitě vybíhajícího spoluhráče. Ten musí umět přesně odhadnout vývoj situace a vyrazit v okamžiku, kdy je přesvědčen, že družstvo získá míč pod kontrolu. Toto řešení předpokládá od pivota nejen správný odhad, ale i dostatečné silové

vybavení, protože přihrávka musí být vedena často daleko za středovou čáru. Dráha pohybu uvolňujícího se hráče by měla na vlastní polovině směřovat ven ze hřiště a na útočné polovině do středu. Tento způsob uvolnění zjednoduší již tak obtížné přijetí míče ve velké rychlosti.

Situace, kdy se míč odráží více do pole a je tudíž možnost jeho získání jiným hráčem než pivotem, je řešena okamžitým driblingem hráče, který míč doskočil, směrem ke koši soupeře. Je to jedna z mála situací, kdy dribling nezpomaluje vedení protiútoku. V průběhu úniku tohoto hráče se buď herní situace vyvine tak, že některý ze spoluhráčů se dostane před driblujícího hráče – a pak je vhodná přihrávka, nebo hráč s míčem sám dotáhne celou akci až k zakončení střelbou (Velenský a kol., 1987, s. 154 - 155).

3.3. Protiútok po získání míče v poli

Zde může opět rozlišit dvě základní herní situace. V první dochází k přímému zisku míče (chycení míče nebo vypíchnutí při driblingu), ve druhém nabývá družstvo právo míče vhození míče ze zámezí po přestupku či chybě soupeře. Podle rozboru několika desítek utkání končí první případ nejčastěji individuální akcí hráče, který získal míč, jde-li o rozehrávače či křídlo. Jestliže stáhl míč pivot, většinou dochází k již popsaným koncovkám.

Ve druhém případě platí, obdobně jako v protiútoce po koši, že rozhodujícím momentem je okamžité vhození míče. Je to však poněkud složitější, protože je třeba čekat na podání míče rozhodčím.

Druhým pravidlem je zásada, aby hráč, který dostane míč ze zámezí (a měl by to být ten nejbližší ke koši soupeře), se snažil o přímý únik ke koši. Nepodaří-li se mu tento únik, vede míč až ke koncové čáře a odtud se snaží přihrát některému z dobíhajících spoluhráčů (Velenský a kol., 1987, s. 155 - 156).

3.4. Protiútok z tzv. standardních situací

Tady jde v podstatě o dvě základní situace – předně o protiútok po trestných hodech soupeře a dále po rozskoku na středové čáře (Velenský a kol., 1987, s. 156).

3.4.1. Protiútok po trestných hodech

V tomto případě lze uplatnit vše, co již bylo řečeno o protiútoce po koši nebo obranném doskakování. Postavení doskakujících hráčů by již samo o sobě mělo zajišťovat jak možnost okamžitého vhození míče do hry po úspěšném trestném hodu soupeře, tak i snadnějšího získávání míče po neúspěšném trestném hodu. Zde lze využít všech zásad, které

byly popsány při protiútku po koši i protiútku pomocí dlouhé přihrávky (Velenský a kol., 1987, s. 156).

3.4.2 Protiútok po rozskoku na středové čáře

V zásadě můžeme rozlišovat dvě základní možnosti, které mohou nastat při rozskoku. Předně kdy lze s velkou pravděpodobností předpokládat, že náš hráč uskočí při rozskoku míč a tím ho získá pro družstvo. Za tohoto předpokladu je samozřejmě organizace protiútku jednodušší. Naznačíme zde dvě varianty řešení situace.

Při první odbíjí pivot míč dopředu na druhého pivota. V okamžiku kdy se hráč v kruhu dotýká ve výskoku míče, již vybíhá křídlo, které pak dostává od druhého pivota míč pod koš soupeře. Vedle samozřejmého předpokladu vysokého výskoku pivota v kruhu je podmínkou úspěšného zakončení aktivní činnost druhého pivota (ideální je případná přihrávka hned ve výskoku) a správné načasování uvolnění křídla.

Obměna řešení předchozí situace, kdy sice předpokládáme získání míče, ale nejsme si jisti vhodností směrování míče dopředu, může vypadat takto. Pivot v kruhu odbije míč dozadu na křídlo, při tom hned vybíhá druhý pivot směrem pod koš soupeře. Poté dostává přihrávku od křídla a zakončuje. Zde je třeba vyžadovat velkou míru aktivity od křídla.

V případě, kdy obránci zaujmají taková postavení, která ovlivňují bezpečné zpracování míče křídlem, volíme zahájení protiútku odbitím míče na rozehrávače stojícího na obranné polovině dále od kruhu.

Zde je velmi důležitá činnost obou křídel. Jejich úkolem je zabránit chycení míče mezi nimi stojícím soupeřem a zajistit bezpečné zpracování míče rozehrávačem. Situace se dá prakticky řešit tak, že větší z křídel zaujme (po vyhození míče rozhodčím) postavení před soupeřem a menší za ním. Po získání míče rozehrávačem vybíhá jedno z křídel (to vpředu) na útočnou polovinu k postranní čáře, dostává přihrávku od rozehrávače. Ve stejném okamžiku vybíhá druhý pivot směrem k soupeřovu koši a dostává přihrávku pod koš od křídla a zakončuje. Další postup je podobný jako předchozí s tím, že rozehrávač přihrává přímo na pod koš soupeře nabíhajícího pivota.

U vyspělých mužstev se lze pokusit o protiútok a v situaci, kdy získání míče při rozskoku se zdá na první pohled nereálné. Podstatnou činností hráčů je zde aktivní předskočení do směru pravděpodobného letu míče při rozskoku. Při předvídání této situace se vychází ze skutečnosti, že většina hráčů odbíjí míč pravou rukou do levé poloviny hřiště (z pohledu rozeskakujícího soupeře). Při získání míče protiútok pokračuje podle uvedených zásad.

K tomu, aby byl protiútok úspěšný, je třeba dodržení zejména těchto tří podmínek: zajištění pokud možné nejrychlejší první přihrávky, maximálně rychlý přechod do blízkosti soupeřova koše při co nejúspornějším driblingu, přímočaré zakončení nejlépe střílbou z krátké vzdálenosti (Velenský a kol., 1987, s. 157 - 159).

3.5.Nácvik rychlého protiútok

Jak již bylo zmíněno výše, je tedy rychlý protiútok považován za herní systém a je obtížné se proti němu bránit. Zahajuje se na obranné polovině a zakončuje na útočné – hraje se tedy na celém hřišti. Na první pohled se zdá, že několik přihrávek a bleskové zakončení je velmi jednoduché. Ve skutečnosti však vyžaduje rychlý protiútok dobrou souhru hráčů celého družstva, založenou na pochopení individuálních úkolů a společném myšlení. Realizace jednoduše vypadajícího protiútok vyžaduje v tréninku různá, na změnu bohatá a situačně adekvátní cvičení. V postupném útoku mají hráči relativně dostatek času k zaujetí útočného postavení a k přemístování. V rychlém protiútoku však musí reagovat cíleně od prvního okamžiku získání kontroly nad míčem. Je nutné si uvědomit, že úspěch protiútok nezávisí jenom na rychlosti jednoho hráče. Je podmíněn například dovedností uvolnit se do vhodného prostoru, koordinací pohybu všech hráčů, ve správném okamžiku se rozhodnout o volbě přihrávky nebo driblingu, ale i vidění a vnímání celkové situace.

Dříve než přistoupíme k praktickému nácviku systému rychlého protiútok, je nutné, aby hráči byli teoreticky seznámeni s jeho průběhem. K této přípravě patří i seznámení hráčů s konkrétními úkoly jednotlivců. Zde již může dojít ke spojení teoretických závěrů s praktickými ukázkami na hřišti. I když provádění jednotlivých činností nemusí být ještě zcela technicky dokonalé, je nutné proto, aby hráči dostali celkový obrázek o průběhu nacvičovaného systému.

Každý hráč by měl nejen dokonale ovládat svoje úkoly, ale také úkoly všech hráčů ze své skupiny a teoreticky znát úkoly druhé skupiny. To zaručuje nejen přesné provedení uvažovaného schématu protiútok, ale dává dobré předpoklady i pro možnost improvizace.

Nácvik můžeme rozdělit na dvě části. První část je orientována na nácvik zahájení protiútok a přechod na útočnou polovinu a druhá část je věnována nácviku zakončení.

Příklady cvičení:

1. Zahájení protiútoků a přechod na útočnou polovinu

Nejprve si rozdělíme hráče do skupin podle jednotlivých postů. Podkošovní hráči (pivoti) stojí pod košem, rozehrávači na rohu čáry trestného hodu a křídla na opačném rohu než rozehrávači. Cvičení provádíme na obou koších současně. Trenér (či pomocník) stojí s míčem proti koši a nahazuje míč na desku. V tom okamžiku pivot doskakuje míč a přihrává uvolňujícímu se křídlu. V okamžiku doskočení míče začíná se svým uvolněním i rozehrávač pro přijetí přihrávky na středové čáře. Po zachycení míče přihrává nahazujícímu pomocníkovi na opačném koši. Pivoti musí především správně doskočit míč. Jejich postoj je v tomto okamžiku je tedy čelem ke koši. Po doskočení musí tedy provést obrátku, aby mohl nahrát křídlu. Křídla by měla přijímat míč zády ven ze hřiště, vzhledem k přehledu o situaci. Rozehrávači musí načasovat své uvolnění tak, aby dostávali míč v plné rychlosti u středové čáry a okamžitě přihrávali nahazujícímu pomocníkovi na druhé straně hřiště. Pokud jde o organizaci, tak pivoti se střídají a zůstávají pod košem, na kterém začínali. Křídla se po přihrávce na rozehrávače uvolňují dále pod opačný koš a zařazují se do své skupiny. Hráče lze i ve skupinách měnit.

2. Rozvinutí cvičení předcházejícího

Podkošovní hráči se zde staví každý na jednu stranu vymezeného území a soupeří o odražený míč. Rozehrávači a křídla stojí ve dvou skupinách naproti sobě na rozích čáry trestného hodu. Plní úkoly podle následujícího pravidla: když získá míč jeden z podkošových hráčů, uvolňuje se hráč ze skupiny na jehož straně byl míč doskočen k postranní čáře pro první přihrávku. Hráč z druhé skupiny se uvolňuje pro míč ke středové čáře. Organizace je v podstatě totožná jako u předchozího cvičení. Změna je pouze v možnostech střídání v případech, že se hráči nedostávají do obou rolí a ve střídání stran obou skupin podkošových hráčů.

3. Rozvíjení proměnlivosti herních situací

Základní postavení je jako u předchozího cvičení. Podkošovní hráči plní stejné úkoly. Hráči skupiny křídel a rozehrávačů se střídají ve funkcích útočníků a obránců. Po získání míče podkošovým hráčem se pro přihrávku uvolní křídlo/rozehrávač ze skupiny na stejné straně. Po převzetí míče, křídlo okamžitě přihrává nabíhajícímu spoluhráči do středu hřiště. Ve stejném okamžiku vybíhá i druhý pivot podél postranní čáry. Toto cvičení již umožňuje i zakončení. Zprvu přestávají bránící hráči ve své činnosti tehdy, pokud útočník splní úkol

(obdrží přihrávkou). Později mohou bránit až do ztráty míče útočníky. Do zakončení se zapojuje aktivně i podkošový hráč, nejčastěji jako dobíhající hráč (trajler).

Cvičení pro zakončení protiútoků vycházejí z konkrétních herních situací. Jde především o cvičení 2-1, 3-2. Je otázkou, kolik má trenér dobrých hráčů, ale k zopakování řešení všech těchto situací by mělo docházet i u vrcholových družstev.

4. Zakončení protiútoků v situaci 3-2

Hráči jsou rozděleni do trojic a dvojic (trojice – útočníci, dvojice – obránci). Útočníci začínají na čáře trestného hodů, tak že jeden ve středě a zbylí dva po stranách. Postavení obránců je následující, stojí za sebou, tak že první je mezi středovou čarou a čarou tříbodového hodu a druhý je na čáře trestného hodu. Stojí na opačném koši, než začínají útočníci. Útočící hráči postupují směrem ke koši tak, že prostřední hráč vede míč a trojice se snaží úspěšně zakončit protiútok střelbou. Po skončení protiútoků se hráči vracejí zpět mimo hřiště. Pravidelně střídáme hráče ve funkcích útočníků a obránců.

5. Zahájení protiútoků, jeho vedení i zakončení v situaci 3-2

Hráči jsou rozděleni do šesti skupin a to tak že jsou vždy dvě skupiny pod jedním z košů a po jedné skupině u postranní čáry. Cvičení začíná přihrávkou hráče z jedné skupiny pod košem na nabíhajícího hráče ze skupiny zpoza postranní čáry. Současně se uvolňuje podél postranní čáry hráč ze druhé skupiny pod košem. Ve stejném okamžiku se pod opačným košem staví do obranného postavení za sebou hráči z obou podkošových skupin. Hráč, který obdržel první přihrávkou dribluje směrem do středu hřiště. Hráč, který přihrával běží podél postranní čáry směrem k protějšímu koši. Takto tyto tři zmínění hráči vytvoří přesilovou situaci 3-2 a snaží se o zakončení. Po zakončení, či doskočení obranou se k dvěma obráncům přidává třetí hráč ze skupiny u postranní čáry a vedou protiútok na druhý koš, opět na dva obránce.

V konečné fázi nácviku a v situacích, kdy bychom chtěli systémy protiútoků zopakovat popřípadě částečně obměnit, se dá použít následující organizační forma. Celé družstvo rozdělíme do skupin po pěti hráčích (A, B, C). Skupina A začíná například zónovou obranou a skupina B útokem proti této zóně. V okamžiku ztráty míče družstvem B přechází družstvo A do protiútoků. Družstvo B v tomto okamžiku plní obranné úkoly návratu do obrany. Skupina C se zabývá jinými povinnostmi mimo hřiště. V okamžiku zakončení protiútoků družstvem A a možnou ztrátou míče cvičení končí. Pokračuje dále tím, že se družstvo A opět staví do zónové obrany – ovšem pod opačným košem a družstvo B zahajuje

útok proti této zóně. Tato organizace zajišťuje, že při každé změně musí dojít k pokusu o protiútok. Střídání Družstev A, B, C mezi sebou je vždy otázkou volby intervalů zatížení a odpočinku.

Všechny uvedené ukázky představují jen příklad z mnoha dalších možností tvorby obdobných cvičení. Zde záleží zejména na cílech nácviku a tvůrčích schopnostech trenéra (Velenský a kol., 1987, s. 159 - 163).

4. Herní výkon v basketbalu

Než se začneme zabývat herním výkonem v basketbalu, je nutné si připomenout, co znamená sportovní výkon obecně.

Je to tedy v užším slova smyslu průběh i výsledek činnosti v dané sportovní disciplíně, reprezentující sportovcovy aktuální možnosti. Schopnost podávat určitý výkon, popřípadě opakovaně podávat výkon na poměrně stabilní úrovni ve specifickém sportovní činnosti vymezuje sportovní výkonnost. Úroveň sportovního výkonu se hodnotí dvojím způsobem: buď pomocí absolutních měrných jednotek, počtem dosažených bodů, branek, zásahů apod., nebo pomocí subjektivního hodnocení odborníků prostřednictvím různě koncipovaných hodnotících systémů (Dovalil a kol., 1992, s. 167).

Basketbalový výkon můžeme chápat jako individuální a skupinové jednání hráčů v utkání, které je vyjádřeno mírou splnění herních úkolů. Ve srovnání s individuálními sporty má tento výkon své zvláštnosti. Jsou dány zejména nestandardností jeho podmínek, tj. značnou variabilitou herních situací a nutností překonávat stálý odpor soupeře.

Výkon je závislý na mnoha činitelích, které mohou být vzájemně zastupitelné. Hráč může například nedostatky v herní vytrvalosti a rychlosti do značné míry nahrazovat vysokou úspěšností a aktivitou ve střelbě (koordinačními schopnostmi), může svou platnost pro družstvo projevovat v první řadě smyslem pro souhru, podmíněnou mimo jiné vysokou úrovní schopností anticipačních a schopností odhadu, jindy zase uplatněním svých odrazových silových schopností při doskakování. Tyto dílčí faktory také nabývají různé důležitosti a míra jejich uplatnění může být při dosažení relativně stejné kvality výkonu v jednotlivých případech až diametrálně odlišná – jde o další zvláštnost, zvýrazněnou užitelností výkonu.

Úrovně výkonů jsou tím i proti individuálním sportům velmi těžko srovnatelné. Dílčí výsledky činností i konečný výsledek utkání jsou odrazem vzájemného poměru výkonu soupeřících družstev a jsou tedy pouze relativním vyjádřením výkonu. Například porovnání výkonnosti družstev z utkání první ligy a z utkání nejvyšších světových soutěží mohou být pouze informativní.

V basketbalu zásadně odlišujeme výkon družstva a výkon jednotlivce jako dvě různé kvality.

Výkon družstva chápeme jako výkon sociální skupiny zvláštního druhu, založený na sportovních výkonech hráčů, podléhajících vzájemnému regulačnímu působení. Podléhá sociálně psychologickým a speciálně herním zákonitostem. Konečným vyjádřením výkonu družstva je výsledek dosažený v utkání proti konkrétnímu soupeři.

Basketbalové družstvo lze považovat z hlediska sociálně psychologického za svébytný druh sociální skupiny. Jde o skupinu neformální, vytvořenou na základě dobrovolné účasti jejích členů a určitých emocionálních vzájemných vztahů.

Družstvo má svou vnitřní strukturu, tj. určitý systém pozic a rolí jeho členů. Pozice je místo které hráč zaujímá ve skupině vzhledem k ostatním. Role je očekávaný způsob chování typického představitele dané pozice ve standardní situaci. (Velenský a kol., 1987, s. 13)

Výkon družstva je do značné míry podmíněn bezkonfliktním sladěním sociálních pozic jednotlivých hráčů a jim odpovídajících rolí, které se postupně vytvářejí vzájemným ovlivňováním. Toto sladění vytváří zvláštní sociální prostředí každé skupiny, které lze hodnotit: - stejnorodostí (homogenitou): stejnorodost z hlediska výkonnosti, věku, vzdělání, zájmům atd., - stabilitou: rychlostí změn v členstvu, - autoritou, tj. mírou významu skupiny pro její členy, - autonomií, tj. stupněm volnosti, kterou členům skupina dopřává, - důvěrností, tj. stupněm, do něhož se členové vzájemně znají, - soudržností (kohezí), tj. mírou semknutosti všech členů v jeden celek, - participací, tj. nakolik se jednotliví členové podílejí na činnosti skupiny.

Tyto parametry skupiny vytvářejí nejen skupinové prostředí, ale mají vliv i na úspěšnost skupiny ve vlastní sportovní činnosti. Z výzkumných prací, které byly zaměřeny na řešení těchto otázek, vyplývá, že úspěšná družstva se vyznačovala vysokou úrovní participace, autority a soudržnosti.

Soudržnosti družstva přispívá počet a kvalita tréninků, počet utkání, veřejné uznání skupiny, příznivé ocenění uvnitř skupiny. Na závalu jsou všechny nepříjemné zážitky (například konflikty mezi členy skupin, pokud se nevyřeší veřejně a beze zbytku), nezajímavý obsah tréninků, častá byt' omluvená absence, nesplnění daných cílů (je třeba dbát, aby aspirace skupiny a jejích jednotlivých členů byly ve shodě s jejími skutečnými silami a předpoklady).

V každém družstvu se zákonitě časem vytvářejí skupinové normy, které určují chování v přesně vymezených situacích a úkolech. Tyto normy, které se od sebe podstatně odlišují v jednotlivých kolektivech, jsou sice nepsané, avšak velmi silně ovlivňují každého hráče. Mohou být pozitivní, ale i negativní.

Positivní normy se projevují například v míře jednotného volního úsilí a nezištné spolupráce ve hře, ve vzájemné zdravé a tvůrčí kritičnosti, tréninkové morálce, ve vystupování na veřejnosti, v poměru k jiným kolektivům.

Negativní normy se mohou projevovat sklonem k výlučnosti, jejímž výsledkem je přezíravost k jiným kolektivům, neuznáváním jiných norem než vlastních, vztahy založenými převážně na materiálních základech, sklonem k využívání nečestných prostředků atd.

Velkou často podstatnou roli při vytváření skupinových norem hraje osobnost trenéra jako jednoho z členů, vedoucích sociální skupinu. Někteří trenéři jsou schopni, a to často nenásilným způsobem, pozitivně ovlivňovat formování skupin a jejich mravních norem, pro jiné jsou tyto problémy neřešitelnou překážkou. Tím se pak stávají i jedním z hlavních negativních faktorů rozvoje výkonnosti. (Velenský a kol., 1987, s. 14)

4.1. Hodnocení výkonu družstva

Chceme-li hodnotit a analyzovat výkon družstva a řídit jeho rozvoj, musíme jej umět zachytit a zaznamenat v objektivních ukazatelích, a to vždy ve srovnání se soupeřem. Evidence těchto ukazatelů vyjádřených číselnými charakteristikami je základním informačním podkladem pro řízení. (Velenský a kol., 1987, s. 14)

4.2. Herní výkon jednotlivce

Individuální výkon chápeme jako projev určitého stupně způsobilosti k účasti v utkání, který se realizuje v souhrnu herních činností, zařazených do hry celého družstva

Herní způsobilost chápeme jako navenek se projevující složitou komplexní dispoziční strukturu, kterou si hráč osvojuje nácvikem. Tuto strukturu tvoří následující faktory:

Senzomotorické dovednosti chápeme jako učením získané předpoklady ke správnému, rychlému a úspornému vykonávání herních činností vhodným způsobem. Tyto dovednosti tvoří spolu s koordinačními schopnostmi složitý nedílný komplex.

V senzomotorické dovednosti rozlišujeme mechanismy, které odpovídají percepci, tj. vnímání a rozlišování podnětů, řízení kontroly pohybů a efektorní složce, tj. soustavě pohybů. Tyto tři složky jsou součástí jakékoli herní dovednosti.

Koordinační (obratnostní) motorické schopnosti chápeme jako výkonové předpoklady herních činností jednotlivce, podmíněné především úrovní řízení a regulací pohybové činnosti. Tyto koordinační schopnosti jsou rozmanitě klasifikovány a označovány. Pro basketbalový výkon má patrně největší význam schopnost diferenciační, orientační, rovnovážná, spojovací, reakční, přizpůsobovací a rytmická.

Na základě všech dosavadních poznatků vyplývá, že basketbalový výkon je primárně záležitostí koordinační a sekundárně kondiční. To mimo jiné dovoluje odvodit tři základní teze podstaty výkonu.

Podle první teze úroveň koordinačních schopností určuje stupeň využití kondičních schopností. Při stejných fyziologických ukazatelích mohou jedinci dosahovat rozdílného výkonu zásluhou různé úrovně nervosvalové koordinace a různého stupně koordinačních schopností.

Druhá teze vychází z faktu, že nadměrná koncentrace kyseliny, mléčné v krvi snižuje nebo narušuje nervosvalovou koordinaci. Tato skutečnost je omezujícím faktorem úsilí hráče a intenzity jeho činností při výkonu v utkání i v tréninku.

Třetí teze obsahuje tvrzení, že stabilizace herních činností i při nejrůznějších negativních vlivech, stresech a časovém tlaku závisí na úrovni koordinačních a kondičních schopností a na jejich vzájemném propojení.

Pohybové kondiční schopnosti jsou podmíněny především úrovní příslušných energetických systémů. Za vedoucí kondiční schopnosti pokládáme speciální herní vytrvalost v činnosti střídavé intenzity. Projevuje se v nepravidelně dlouhých intervalech, prokládaných nepravidelně dlouhými přestávkami. K těmto schopnostem ještě patří rychlostně silová schopnost, lokální silová vytrvalost a rychlostní vytrvalost.

Intelektuální dovednosti souvisí velmi úzce s taktickou stránkou herních činností. Mezi tyto dovednosti můžeme zahrnout: - percepční, tj. dovednost vnímat herní situaci a přijímat informaci z vnějšího okolí, - interpretační, tj. dovednost rozlišit podstatné a druhotné faktory herních situací, - predikční, tj. dovednost předvídat činnost spoluhráčů a soupeřů, - anticipační, tj. dovednost myslet vždy o krok dopředu a v předstihu najít optimální řešení situace, - rozhodovací, tj. dovednost volit řešení situace i způsob provedení vybrané herní činnosti. Tyto dovednosti jsou podmíněny vědomostmi.

Sociálně interakční dovednosti mají buď kooperativní, nebo kompetitivní charakter. Ke kooperativním patří třeba dovednost usměrňovat vlastní jednání podle činnosti spoluhráčů, dovednost poznávat spoluhráče a volit k nim správný přístup, komunikovat s nimi při řešení herních úkolů a vžít se do situace druhého.

Za kompetitivní považujeme například dovednost usměrňovat vlastní jednání při střetnutí se soupeřem a dovednost ovlivňovat soupeřův stav a jeho jednání.

K dalším faktorům struktury výkonu náleží psychické a somatické charakteristiky – tělesná výška, hmotnost, složení těla atd. (Velenský a kol., 1987, s 18 – 19)

4.3. Hodnocení výkonu jednotlivce

Výkon hráče v utkání můžeme zaznamenávat a hodnotit podle určitých ukazatelů. Ty zachycují pomocí číselných charakteristik kritická místa jednání hráče, tedy taková místa která se podstatnou měrou podílejí na výkonu celého mužstva.

Jsou to například nastřílené body, poměr úspěšných a neúspěšných trestných hodů i střelby z pole (i podle vzdálenosti od koše, postavení na hřišti, způsobu střelby a způsobu obrany proti ní), dále doskočené míče (útok i obrana), získané míče, osobní chyby, asistence, účast na kombinacích, atp. Některé z těchto údajů jsou povinně zachycovány v tzv. technických zápisech. (Velenský a kol., 1987, s. 20)

4.4. Jak chápat herní výkon (problémy s hodnocením herního výkonu v basketbalu)

Jak již víme odborný jazyk sportovních her již delší dobu rozlišuje obecně individuální herní výkon a týmový herní výkon (Dovalil, 1992). Aplikováno na basketbal můžeme pak hovořit buď o výkonu basketbalisty (příp. o individuálním basketbalovém výkonu) nebo o výkonu basketbalového družstva (příp. o týmovém basketbalovém výkonu). V každém případě bychom se měli snažit používat tyto termíny a vytěšňovat z basketbalového slangu velmi rozšířený, avšak zcela nepřesný a nikým nedefinovaný výraz „hra“ (hra jednotlivce, hra družstva, hra ve významu utkání, hra pod košem, v útoku, v obraně apod.). Abychom si usnadnili vstup do problematiky hodnocení, předložíme stručné definice obou výše zmíněných základních pojmů.

Individuální basketbalový výkon představuje sumu herních dovedností, realizovaných hráčem v utkání v rámci družstva a v boji s konkrétním soupeřem. V každém okamžiku vyjadřuje vývojový stupeň způsobilosti hráče participovat (podílet se) na týmovém výkonu (Dovalil, 1992).

Týmový basketbalový výkon představuje sumu herních výkonů jednotlivců, podléhajících vzájemnému regulačnímu působení a vyústujících do společné činnosti celého družstva utkání v boji s konkrétním soupeřem (Dovalil, 1992).

Z obou definic vyplývá, že jednotlivci ovlivňují herní výkon družstva, který následně ovlivňuje jejich jednání. Současně z nich vyplývá, jak obtížné je hodnotit individuální i týmový herní výkon, realizovaný v tak složitých vztahových podmínkách.

Utání dvou basketbalových družstev končí konkrétním výsledkem, který představuje zhodnocení výkonu obou družstev na jednoduché hodnotící škále vítězství – prohra. V konečném výsledku je zahrnuto všechno: každý úspěšný i neúspěšný střelecký pokus,

každé obranné i útočné doskočení, každá ztráta míče i každé vypíchnutí míče (Dobry, 1999, s. 24).

Zhodnocení herního výkonu dvou družstev na škále vítězství – prohra v sobě skrývá obrovský paradox: zevně velmi různorodé rozdíly mezi výkony družstev jsou vyjadřovány zevně podobně. Hodnocení výsledku může být kvantifikováno 2 nebo 1 bodem, součtem bodů daných nebo obdržených, rozdílem nebo podílem bodů daných a obdržených. V organizované soutěži je suma výsledků definitivně ohodnocena pořadovým umístěním.

Výsledek tedy zahrnuje veškeré úspěšné a neúspěšné činnosti, nevypovídá však nic o kvalitě individuálních výkonů i týmového výkonu, energetickém výdeji, dílčí úspěšnosti jednotlivců apod. (Dobry, 1999, s. 24)

Pokud se jedná o kvantitativní charakteristiky individuálního a týmového výkonu v basketbalu, tak tyto tzv. statistiky mají v basketbalu více než 30letou tradici. Představují různě složité pozorovací a záznamní techniky, dnes podporované počítačovými programy. Poskytují větší či menší počet číselných charakteristik o týmovém a individuálním herním výkonu i týmového výkonu. Bohužel se s těmito údaji nezachází dostatečně citlivě. Získaným údajům se připisuje přehnaný význam a zapomíná se, že tak jako výsledek utkání nevypovídá nic o průběhu utkání a o kvalitě individuálních výkonů i týmového výkonu, tak sebevětší množství číselných charakteristik nebude vypovídat nic o výsledku utkání.

Dříve než se rozhodneme o použití jakékoli pozorovací a záznamní techniky, musíme nejprve formulovat základní otázku po smyslu pozorování, definovat jednoznačně jevy, které chceme pozorovat a zvážit nutnost respektovat složité sociální a činnostní vztahy uvnitř družstva i mezi oběma soupeřícími stranami. Formulovat základní otázku znamená ptát se, proč chceme záznamy pořizovat, co od nich očekáváme, jak budeme analyzovat výsledky a k čemu nám budou sloužit. Pokud si toto neujasníme, budeme pořizovat záznamy pro záznamy, budeme pracně shromažďovat data, která nebudeme schopni rozumě využít.

Musíme co nejpřesněji vymezit objekt našeho pozorování. Zajímá-li nás např. úspěšnost některých činností, musíme stanovit všechny možné okolnosti, které se podílejí na výsledku činnosti a rozhodnout, co a jak budeme registrovat. Při basketbalové střelbě mohou nastat tyto situace:

- a) střelecký pokus je úspěšný, střílející hráč není faulován
- b) střelecký pokus je neúspěšný, střílející hráč není faulován
- c) střelecký pokus je úspěšný, střílející hráč je faulován
- d) střelecký pokus je neúspěšný, střílející hráč je faulován
- e) střelecký pokus je zablokován soupeřem

Z těchto pěti možných okolností při střelbě se mohou registrovat jen první tři, nebo se registrují všechny. Pokud jednoznačně nedefinujeme úspěšný a neúspěšný pokus o střelbu, pak značně snižujeme spolehlivost a objektivitu výsledků. Po neúspěšném pokusu o střelbu může kterýkoli hráč míč doskočit a dopíchnutím dosáhnout koše, což se automaticky hodnotí jako útočné doskočení a úspěšná střelba. Z hlediska týmového výkonu je však tato akce významná. Zisk míče doskočením s následnou úspěšnou střelbou vlastně vymazal předcházející neúspěchy. Jestliže družstvo čtyřikrát za sebou neúspěšně vystřelilo, čtyřikrát doskočilo míč a po páté dosáhlo koše, zvýšilo významně úspěšnost střelby, protože zlikvidovalo čtyři neúspěšné pokusy a jeho úspěšnost je tedy 1/1, tj. 100 %. Platí to samozřejmě jenom v případě, že vezmeme v úvahu týmový výkon a jeho souvislosti s jednotlivými hráči. Při 25 koších z 50 pokusů a 10 doskočených míčích má tedy družstvo při respektování souvislostí úspěšnost 40/25. Jak je vidět, i s takovou zdánlivě jednoduchou herní činností – basketbalovou střelbou – je dost problémů, které by měly být vyřešeny, než začneme sbírat údaje o výkonu, diagnostikovat a hodnotit jej.

Problémy a nepřesnosti vyvolává také hodnocení jevu „ztráta kontroly nad míčem“. V mnoha případech se nedá přesně určit, kdo ztrátu míče zavinil: hráč, který přihrával, nebo hráč, který míč chytil?

V basketbalu se pod „assist“ rozumí přihrávka hráči, který po chycení ihned vystřelil a dal koš. Formální vymezení této přihrávky „na koš“ nebere v úvahu její kvalitu, složitost herní situace, nároky na časový odhad apod. Pokud bychom chtěli zachytit i tuto kvalitativní stránku, museli bychom nejspíš použít vhodnou posuzovací škálu, což by však v běžné terénní praxi bylo značně komplikované a nepoužitelné.

Po formulaci odpovědi na základní otázku a vymezení objektu pozorování musíme hledat odpovědi na další otázky:

- 1) Mají údaje, které chceme získat o týmovém výkonu, význam a smysl, nejsou-li vztaženy k soupeřově výkonu?
- 2) Mají údaje, které chceme získat o individuálním herním výkonu význam a smysl, nejsou-li vztaženy k výkonu ostatních spoluhráčů, tj. k týmovému výkonu?

Pro lepší porozumění první otázce uvádí Dobrý (1999) triviální případ. Budeme-li konstatovat, že družstvo dalo 80 bodů, neodstraníme nejistotu o tom, zda vyhrálo nebo prohrálo. Potřebujeme k tomu další informaci o počtu bodů dosažených soupeřem. Výsledek 80:76 nejistotu odstraňuje. A teď tuto samozřejmost srovnáme se záznamem o útočném a obranném doskakování. Konstatujeme, že družstvo získalo 18 míčů pod košem v obraně a 12 míčů pod košem v útoku. Pod oběma koši získalo tedy celkem 30 doskočených míčů. Nevíme

však, jestli je to dost nebo málo. Potřebujeme ještě vědět, o kolik míčů se pod oběma koši bojovalo a kolik míčů doskočil soupeř. Teprve pak budeme moci srovnávat výkony v doskakování. Když zjistíme, že soupeř získal při doskakování 20 míčů z celkového počtu 50 míčů, o které se bojovalo, představuje našich 60 % velmi dobrý výkon a můžeme konstatovat, že jsme byli lepší než soupeř. V praxi se však často zůstává jen u povrchního údaje „30 získaných míčů pod oběma koši“. Bez vztahu k soupeři a tudíž bez možnosti srovnávat výkony nemá zjištěný údaj o doskakování žádný význam.

Druhá otázka se ptá na nutnost respektovat při hodnocení individuálního herního výkonu vztah k výkonům ostatních spoluhráčů, tj. k týmovému výkonu. Zjistíme např., že hráč se podílí na 20 ztrátách míče celého družstva 7 ztrátami, zatímco u ostatních to činí 1 – 2 ztráty. Pokud se podobný „výkon“ častěji opakuje, je to memento pro trenéra zabývat se tímto jedincem a hledat příčiny jeho neúspěšné participace na týmovém výkonu. Ztráta míče může být způsobena nízkou dovednostní úrovní, nepochopením spoluhráče, tlakem soupeře, ale i tím, že hráč bere na sebe odpovědnost za riziková řešení herních situací náročnými činnostmi s míčem. Není správné hodnotit hráče na základě jednoho skóre bez hledání dalších souvislostí.

Jiný příklad nám poskytne střelba. U hráče A byly v jednom utkání zaznamenány 4 střelecké pokusy, z toho dva úspěšné, u hráče B 20 pokusů, z toho 12 úspěšných. Jestliže se podobné výkony s menšími proměnami objevují pravidelně, konstatujeme, že hráč B plní roli střelce s pravidelným přínosem 22 – 26 bodů z pole. Trenér i družstvo mohou – ba dokonce musí – s vysokou pravděpodobností očekávat tento výkon. Individuální střelecký výkon se však musí hodnotit z hlediska celkového týmového výkonu. Bez pomoci spoluhráčů, bez jejich pochopení a bez aktivní účasti na doskakování by takový střelecký výkon nebyl možný.

Podobně musíme postupovat u hráče A. Pouhé konstatování, že dal jen 4 body, by asi nebylo důvodem k příliš kladnému hodnocení. Mohlo by se stát, že by od něho trenér požadoval větší počet bodů, což by bylo samozřejmě podmíněno i větším počtem střeleckých pokusů. Pokud však basketbalové družstvo dosahuje v průměru 70 střeleckých pokusů v utkání, bylo by zvýšení počtu pokusů hráče A možné jen na úkor snížení počtu pokusů jiného hráče. Je nesprávné brát ohled jen na absolutní počty dosažených bodů a chválit toho, kdo jich dosáhne hodně a kritizovat toho, kdo jich dá málo.

Participace hráče na týmovém výkonu nás nutí hodnotit zdánlivě čistě individuální výkon jako plnění nebo neplnění role v týmu. Proto je užitečné rozlišit v basketbalu roli stabilního střelce, který dává vysoký počet bodů a roli střelce-epizodisty, tj. hráče dosahujícího s určitou proměnlivostí nižšího počtu bodů. Obě tyto role jsou pro týmový výkon nepostradatelné.

Výkon střelců-epizodistů bývá kolísavý, proto je musíme brát jako skupinu s proměňující se participací na střeleckém výkonu.

Nepříznivá situace nastává, když družstvo nemá hráče pro roli stabilního střelce. Někdy jich má zase více a každý z nich chce střílet a dávat koše. Výsledkem je negativní konkurence a vysoká proměnlivost jejich střeleckých výkonů. Roli stabilních střelců i střelců-epizodistů se musí hráči naučit (Dobry, 1999, s. 25).

Dále budeme mluvit o závislosti mezi některými dílčími faktory herního výkonu a výsledkem utkání.

Při těchto výzkumech se hledají faktory, které mohou dílčím způsobem ovlivnit výsledek, avšak samy o sobě nemohou dát stoprocentní záruku úspěchu. Jejich znalost však pomůže trenérovi určovat strategii pro utkání, racionálně ji měnit, řídit a ovlivňovat družstvo. Důležité je i zmínit se o vztahu mezi výsledkem prvního poločasu a výsledkem utkání. Uvádí se, že ze 179 analyzovaných basketbalových utkáních zvítězilo ve 156 případech (tj. 87 %) družstvo, které vyhrálo i první poločas. Tento poměr byl téměř stejný v domácím i cizím prostředí.

Významným faktorem v basketbalových utkáních je prostředí. V 67 % utkání ve zkoumaných ligových ročnících vítězila družstva domácí. Při rozdělení ligové tabulky na horní a dolní polovinu se ukázalo, že družstva horní poloviny vyhrávala v domácím prostředí 85 % utkání, družstva dolní poloviny pouze 50 %. Vítězství v cizím prostředí je vždy dokladem vysoké úrovně, vyhrávat doma a prohrávat venku svědčí o šedivém průměru, prohrávat venku i doma je dokladem velmi nízké výkonnostní úrovně.

Bylo zjištěno, že úspěšnost trestných hodů v domácím prostředí byly významně vyšší než v cizím prostředí. Vysoká úspěšnost trestných hodů v cizím prostředí se projevovala vždy jako významný faktor vítězství hostujícího družstva.

Doporučuje se tedy zdůrazňovat především hodnocení týmového výkonu a omezovat nadměrnou pozornost hodnocení individuálních výkonů. Pro každého jednotlivce musí být nejdůležitější, že jeho družstvo dá koš, doskočí více míčů. Ztratí méně míčů než soupeř. Pozitivní i negativní hodnocení týmového výkonu je dobrým východiskem pro působení na jednotlivce a ovlivňování dalšího vývoje jeho participace na týmovém výkonu (Dobry, 1999, s. 25).

5. Jak vytvářet podmínky pro učení dovednosti ve střelbě

Z hlediska tréninku střelby se v první řadě musíme zmínit i motorickém učení, které je velmi důležité pro osvojení si nových dovedností.

Motorické učení je specifický druh učení, jehož obsahem je osvojování pohybů, pohybových dovedností a sportovních dovedností, neboli učení motorice. Motorické učení (dále jen MU) je jistým protikladem učení senzorického (smyslového), s nímž vytváří alternativní klasifikaci z hlediska obsahu. Hovořit o protikladu či o přesné hranici je velmi obtížné, neboť v MU je obsaženo i učení senzomotorické, pojmy procentuálně motorické, psychomotorické učení a další, chtějí naznačit psychickou složku ve smyslu aktivity řízení a na druhé straně vnější projevy, pojímané jako vnější pohybový projev – chování. Existuje mnoho definic MU, jejich společným znakem je, že je chápou jako děletrvající změny v úrovni pohybových dovedností, které jsou měřitelné pamětí a získaná během určitého času. MU je východiskem pro technickou přípravu.

Průběh MU ovlivňuje řada faktorů, které označujeme jako činitele MU. Jde převážně o psychické procesy, které dělíme na kognitivní a dynamické. Kognitivní procesy přispívají v orientaci sportovce v objektivní realitě. Dynamické procesy zajišťují intenzitu MU a směr (Dovalil 1992, s. 84).

Proces MU je z časového hlediska procesem kontinuálním. Přesto však lze pozorovat zhruba čtyři časové fáze či stadia učení, jejichž doba trvání není vždy stejná, ale posloupnost ve smyslu časové osy zůstává zachována. V pojmu fáze učení jsou zahrnuty nejen charakteristiky aktivit sportovce, ale i směr působení trenéra, úroveň regulace, vnější znaky, procesy v CNS aj. (Dovalil 1992, s. 85) .

Abychom dále mohli vést trénink mladších dorostenců, měli bychom i znát věkové zvláštnosti této kategorie. Do této kategorie spadají chlapci v rozmezí let 16 – 17.

Tomuto období se odborně říká dorostový věk. Dochází zde k dokončování růstu a vývoje, k intenzivnímu a plynulému dozrávání. Již vymizely anatomické disproporce a dochází k sílení svalstva. Nastává také vnitřní diferenciací mozku. Dochází ke zmohutnění vnitřních orgánů a plnému rozvoji a výkonnosti plic, srdce, svalů. Vymizela také disharmonie motoriky a naopak se zvětšují sexuální rozdíly v motorice. Pohyby nabývají typický individuální charakter. Vyvíjí se síla. Je to také období vrcholných výkonů a plného rozvoje všech pohybových schopností. Dochází také k rozvoji logického a abstraktního myšlení. Je ale i patrná revolta vůči autoritám a snaha po sociální nezávislosti (Dovalil, 1998).

Jak by měl přistupovat trenér? Měla by být vedena specializovaná příprava. Mělo by docházet ke zdokonalování techniky a větší důraz na taktiku. Měl by být kladen důraz na silovou a vytrvalostní oblast. Příprava by měla být zaměřena i na sportovní soutěže a rozvoj

schopnosti sebekritiky. Měla by být rozvíjena samostatnost a odpovědnost za svoje jednání (Dovalil, 1998).

Nyní se může pustit do vysvětlení jak vytvářet podmínky pro učení střelby v basketbalu.

V nejobecnější míře konstatování a poznatků představuje basketbalová střelba jednu z herních činností jednotlivce. Střelbou završuje družstvo svoje herně výkonové úsilí v úsecích utkání, kdy má míč pod kontrolou. Jedná se tedy o činnost útočnou a jejím cílem je hodit nebo odbít míč do koše.

Teorie a didaktika basketbalu zpravidla rozlišuje dva základní způsoby střelby: střelbu z místa a střelbu z pohybu. Oba způsoby se od sebe odlišují zejména provedením a vzdáleností (od koše) realizace ať v herních podmínkách, nebo v podmínkách nácviku či jiných forem tréninkového procesu.

Střelbou z místa se chápe provedení z postoje na obou nohách a to jak s využitím odrazu (střelba ve výskoku), tak bez využití odrazu, kdy hráč celou činnost obvykle končí ve výponu na špičkách obou chodidel (klasický případ – střelba trestných hodů). Ve většině případech hráči střelbu z místa (ve výskoku nebo bez výskoku) uplatňují při zakončování z dlouhé a střední vzdálenosti. Tím se však nevylučují možnosti aplikace i z kratších vzdáleností (např. při opakované střelbě po doskočení míče pod košem soupeře).

Střelba v pohybu se používá při zakončování útočných akcí, v nichž se útočník s míčem dostane po předchozím uvolnění do bezprostřední vzdálenosti od soupeřova koše. Platí zde již oficiálními pravidly nepotvrzený, ale na druhou stranu v praxi stále používaný princip dvoudobého rytmu, neboli dvojtaktu. Terminologicky správně podle formulací používaných v oficiálních pravidlech FIBA bychom asi měli hovořit o střelbě (jednoruč či obouruč) z krátké vzdálenosti po postupném dopadu či doskoku pravá-levé (levá-pravá) a po odrazu z levé nebo z pravé nohy. Komplikovanost a těžkopádnost takového popisu celkem oprávněně zdůvodňuje význam a zařazování výrazu „střelba v pohybu“.

Variabilita střelby v herních podmínkách je v případě vrcholového basketbalu značná. Tato skutečnost bývá přičítána důsledku působení tzv. základních a druhotných (herně) situačních faktorů. V této souvislosti můžeme hovořit o vzdálenosti, odkud hráč střelbu provádí, dále o postavení a postoji soupeře či soupeřů vzhledem k útočníkovi, který střelbu uskutečňuje nebo chce uskutečnit, a v neposlední řadě i o činnosti (činnostech), která vlastní střelbě předchází. Všechny jmenované, ale i některé další faktory nás především upozorňují na to, že činnost nelze vnímat a posuzovat jen pro prostřednictvím její technické stránky, tj. prostřednictvím způsobu provedení.

Z hlediska teorie motorického učení (Dovalil, 1992) můžeme střelbu, ostatně jako všechny další basketbalové činnosti, zařadit mezi tzv. otevřené dovednosti. Velmi stručně řečeno, jde o dovednosti, které – na rozdíl od tzv. zavřených dovedností – jsou uplatňovány v cílových formách realizace s proměnlivými podmínkami a se situační neočekávaností. Této skutečnosti by se měl podřídit i proces vyučování a učení.

Tradiční didaktické postupy, které přetrvávají na mnohých místech praxe specializovaného sportovního tréninku i v dnešní době, se v otázkách vyučování a učení basketbalovým činnostem prvořadě zaměřují na tzv. techniku herních činností jednotlivce. Zastánci tohoto postupu tvrdí, že nezbytným předpokladem participace hráčů v komplexních formách realizace basketbalu (tj. utkání v basketbalu, resp. utkání v jemu podobných průpravných hrách) je osvojení „základů“ sportovní hry, přičemž za základ je považována právě technika individuálních herních činností, a to zejména činností útočných. Podstatou těchto tvrzení je argument, že hráči se nemohou úspěšně podílet na herním výkonu do té doby, než zvládnou způsob provedení těchto činností. Vlastní praxe je proto v těchto postupech založena na „drilování“ stále stejných pohybových úkolů, na neustálých korekturách provedení a na velmi pozvolné transpozici osvojovaných činností do herních podmínek.

V posledním období stojí proti tradičnímu pojetí vyučování a učení sportovním hrám zejména brankového typu nová názorová vlna, která jak teoreticky, tak v úzké návaznosti na praktickou aplikaci, velmi otevřeně poukazuje na nedostatky tohoto pojetí. Kritika se soustřeďuje především do dvou otázek:

- 1) Kdy a za jakých okolností (na jakém stupni osvojení, automatizaci... způsobu provedení – technicky herních činností jednotlivce) hráči mohou začít hrát?
- 2) Kde se u hráčů nachází hranice osvojení, která by v případě technicky herních činností jednotlivce jednoznačně určila přesun těchto činností do herních podmínek?

Většina alternativních didaktických postupů se ve svých námětech a základních přístupech opírá o poznatky novějších teorií motorického učení a dovednostního výkonu. V těchto teoriích je mimo jiné uplatňován požadavek, aby podmínky pro osvojování pohybové dovednosti odpovídaly hned od samého začátku cílové formě realizace. V této souvislosti se hovoří o „kriteriálním pásmu dovednosti“ a myslí se tím komplex konkrétních činnostních nebo výkonových podmínek, pro něž je osvojovaná činnost určena.

Kriteriálním pásmem dovednosti není v basketbalu nic jiného, než výkon v utkání, jednoduše řečeno. Tento výkon se, jak známo, uskutečňuje ve značně variabilním prostředí, je tímto prostředím ovlivňován..., a v podmínkách s obtížně předvídatelnými možnostmi řešení

herních situací. O řešení těchto situací a o výběru činností se v daném případě a na rozdíl např. gymnastických či atletických výkonů hráči rozhodují okamžitě a přímo na hřišti.

Variabilitě prostředí, v němž se herní výkon uskutečňuje, musí odpovídat i variabilita podmínek pro učení dovednostem, které jsou v tomto výkonu obsaženy. Opačné snahy vedou hráče k odtažitosti od herních souvislostí a neučí je tyto souvislosti chápat. A to je také případ všech didaktických postupů, které neúměrně nadřazují techniku herních činností jednotlivce nad ostatní faktory rozvoje herního výkonu. Výsledkem je vysoký stupeň neúspěšnosti.

Na tomto místě si znovu můžeme položit otázku: Je v praxi možné vytvářet hned od počátku variabilní podmínky pro učení střelby na koš?

Ačkoli nechceme střelbu stavět do světla nějaké výjimečnosti, tuto otázku si klademe především proto, že oproti jiným herním činnostem jednotlivce přece jenom určitou „výjimečnost“ v její základní charakteristice nacházíme. Tento nálezný můžeme shrnout do tří bodů:

- 1) Střelba představuje velice náročný pohybový celek. Dokonalé osvojení činnosti trvá i několik let. Jakýkoli nedostatek v provedení se okamžitě odrazí na efektivitě střelby.
- 2) Střelba z místa nebo střelba v pohybu se v herních podmínkách nikdy nevyskytuje samostatně. Vlastnímu odhození na koš, či dvojtaktu a odhození na koš, vždy předchází nějaká jiná herní činnost nebo dokonce komplex několika činností. Ve vrcholovém basketbalu – tam se dokonalé osvojení střelby u hráčů předpokládá – mají tyto činnosti na efektivitu střelby možná větší vliv než její realizace samotná.
- 3) Návčik samotné střelby se jen velmi obtížně přizpůsobuje skutečným herním podmínkám, tedy podmínkám, v nichž se vyskytuje plně aktivní opozice soupeře – obránce. V těchto podmínkách je totiž útočník značně limitován možnostmi pouze střítet a naopak, obránce získává neúměrnou výhodu pochopením omezení činnosti soupeře.

Zdá se, že obsah uvedených bodů spolu vzájemně nevytváří žádnou souvislost. Opak je však pravdou. Z hlediska vytváření podmínek pro učení je třeba tuto souvislost vnímat jako přímý protiklad, kdy na jedné straně stojí požadavek pokud možno přesného osvojení (automatizace) pohybu, a na straně druhé požadavek „variabilní praxe“, která je zárukou přizpůsobování osvojované dovednosti cílovým aspektům realizace, avšak která proces úplné automatizace částečně omezuje. Musíme si ale uvědomit, že pokud ke zmíněnému přizpůsobování v praxi nedochází, hráči se učí střítet jenom proto, aby zvládli techniku činnosti, a nikoli proto, aby činnost uměli používat v basketbalovém utkání nebo v jiné herní formě sportovní hry.

Naznačenou souvislost však nemusíme vnímat jenom jako protiklad. Uvědomíme-li si, že proces učení dovednosti ve střelbě trvá několik let, pak je nutné začít s nácvikem střelby již co nejdříve.

Měli bychom trvat na tom, aby hráči (začátečníci) co nejvíce hráli a aby jim tréninkový proces v co možná největší míře připravoval podmínky pro učení tak, jak se vyskytují v utkání. To ale neznamená, že budeme zpochybňovat význam technické stránky herních činností jednotlivce.

V níže navrhovaném postupu se nepožaduje apriorně dokonalé osvojení techniky střelby. Proces osvojování této stránky činnosti se považuje za nedílnou součást v komplexu dalších kroků, které směřují k tomu, aby si hráči hned od samého začátku osvojovali činnost jako otevřenou dovednost. Tyto kroky nelze proto chápat izolovaně a v rovině krátkodobě jednostranné aplikace.

V níže navrhovaném postupu jsou jednotlivé kroky představovány jako skupiny různě zaměřených metodicko-organizačních forem (cvičení), které se v určitém pořadí snaží respektovat jak požadavek postupného osvojování a zdokonalování techniky střelby, tak požadavek jejího začleňování do herních podmínek. Z tohoto důvodu také hlavní smysl nácviku nehledáme v záměru „chtění“ převratně pozitivních změn, které se týkají úspěšnosti střelby ve smyslu „dal, nedal“. Jde zejména o to, aby si hráči prvořadě uvědomili možnosti uplatnění činnosti v herních podmínkách (Velenský, 1998, s. 4 – 6)

5.1.Průpravná cvičení 1. typu se zaměřením pouze na techniku střelby (z místa)

Vytváření podmínek pro učení:

1.Vycházet z přirozeného provedení svěřenců (možnost využití didaktického stylu s řízeným objevováním a didaktického stylu praktického)

V basketbalové praxi je někdy výhodné seznámit se s úrovní plánované činnosti hráčů ještě před zahájením vlastního procesu učení a před upřesněním řešení činnostního úkolu. Trenér získá prvotní představu o způsobech realizace, odhalí základní a nejčastější chyby v provedení hráčů a naplánuje si kroky dalšího působení. Výhoda spočívá v tom, že se nemusí zdržovat zdlouhavým výkladem o elementárních zákonitostech pohybového celku, nezatěžuje žáky nadbytečnými instrukcemi a může efektivněji využít čas k praktickému plnění úkolu.

Tento postup mu rovněž umožňuje daleko přesněji reagovat na úroveň pohybových projevů hráčů.

Nároky uváděného postupu dobře splňuje didaktický styl praktický (Rychtecký a Fialová, 1996). Při jeho použití jsou hráči určitou dobu ponecháni jen sami sobě a svým vlastním představám o možnostech plnění zadaného činnostního úkolu. Pokyny trenéra jsou jednoduché, věcné, srozumitelné a v podstatě se týkají jen organizace cvičení.

Příklad: Při nácviu techniky střelby dá trenér žákům pokyn, aby vytvořili dvojice a každá aby měla jeden míč. V těchto dvojicích se postaví proti sobě na vzdálenost cca 3 metry. Trenér počká až hráči zaujmou postavení a vydá další pokyn, aby si házeli míč jeden na druhého, tak jako kdyby stříleli na koš.

Hráči provádějí, trenér sleduje jejich činnost a teprve po určité době začíná ovlivňovat svými vstupy, podepřenými vlastními diagnostickými závěry, činnost hráčů. Tyto intervence se mohou týkat jednotlivců nebo většiny hráčů.

Představy hráčů o možnostech plnění nějakého činnostního úkolu, resp. O způsobu provedení plánované činnosti, může trenér ovlivnit ještě před zahájením cvičení. Námětem, vhodným k vyzkoušení, se zde stává např. didaktický styl s řízeným objevováním (Rychtecký a Fialová, 1996). Styl je doporučován i z hlediska zvyšování motivace hráčů.

Příklad: Před zamýšleným nácviem techniky střelby trenér předstoupí před hráče a stručně je seznámí s programem nadcházející tréninkové jednotky. Potom položí hráčům otázku jaký je rozdíl mezi košem a brankou ve fotbale či hokeji. Hráči pravděpodobně odpoví, že je to kruh menší než branky a je zavěšen nad zemí. Další otázkou trenéra je kam bude směřovat dráha letu míče. Očekávaná odpověď je vzhůru. Na to se trenér znovu zeptá jakým směrem bude směřovat pohyb jejich nohou, trupu a rukou při třelně. Hráči znovu odpoví vzhůru.

2. Nežadávat hráčům příliš mnoho podnětů, které se týkají činnostního úkolu

Střelba představuje koordinačně velmi obtížný pohybový celek. K tomu, aby hráč dobře, tj. úspěšně, střílel na koš, si musí osvojit řadu dílčích pohybových prvků, z nichž se činnost skládá, a musí se naučit tyto prvky navazovat do jednolitého a naprosto plynulého pohybu. To je také – obecně – asi cílem při zdůrazňování procesu učení technice střelby.

V popisu techniky, resp. základního způsobu provedení, střelby jednoruč z místa – se tento způsob považuje za základní jak pro střelbu ve výskoku (po odrazu oběma nohama), tak pro střelbu v pohybu (po tzv. dvojtaktu a po odrazu z jedné nohy) – se v odborné literatuře uvádí (Velenský, 1999):

a) pro postoj:

- (postoj) uvolněný a stabilní, hráč stojí v mírném podřepu rozkročném (dolní končetiny mírně pokrčeny v kolenou)
- chodidla zhruba na šíři ramen směřují vpřed, souhlasná noha s odhodovou rukou je asi na půl stopy vpředu
- trup v prodloužení nohou (hráč se nepředklání, nevystřikuje zadek), hlava vzhůru, oči se dívají na koš

b) pro držení míče:

- hráč drží míč v poloze nad hlavou, dlaň odhodové ruky je pod míčem
- opačná ruka přidržuje míč ze strany, prsty směřují na míči vzhůru
- lokty obou končetin směřují přirozeně dolů..., palec, ukazovák a předloktí odhodové končetiny vytvářejí písmeno „Y“
- prsty obou rukou jsou na míči ve volném, nikoli křečovitém, rozevření, držení míče je však pevné

c) pro vlastní pohyb:

- (pohyb) vychází z pokrčených dolních končetin, propnutím kolen, a jeho přenesením přes trup na horní končetiny
- vždy směřuje vzhůru
- paže se propínají v loktech „neodhodová“ ruka se odpoutává od míče, hráč odhazuje míč ze vzpažení
- poslední impuls míči udělí pohyb zápěstí odhodové ruky, které se velmi aktivně sklápí dolů
- míč je v poslední fázi odhodu vypouštěn přes konečky prstů, které udělují (společně s pohybem zápěstí) míči zpětnou rotaci

d) pro dráhu letu míče a pro postoj po ukončení pohybu:

- míč letí směrem vpřed a vzhůru poměrně vysokým obloukem (není-li určeno jinak), má zpětnou rotaci
- hráč ukončuje pohyb ve výponu na špičkách obou nohou, nepřepadává vpřed
- trup a horní končetiny zůstávají v prodloužení nohou, obě paže ve vzpažení, odhodová ruka se sklopeným zápěstím dolů.

Již výčet elementárních požadavků, které jsou v odborné literatuře zpravidla uváděny jako podmínka správného provedení a úspěšnosti střelby, naznačuje nutnost určité redukce v praxi. Vychrlíme-li totiž na hráče, zejména začátečnické a mírně pokročilé výkonové úrovně, všechny zmiňované požadavky najednou, můžeme si být jako trenéři jisti stoprocentní mírou nezdaru. Hráči budou ztrácet trpělivost a pozornost už při samotném

výkladu, eventuálně ukázce, nebudou schopni si všechno zapamatovat, nerozpoznají účelnost jednotlivých pohybových prvků a vlastní realizaci si budou samovolně a přirozeně upravovat, zjednodušovat.

Naznačená redukce přináší ulehčení nejen hráčům, ale i trenérům a týká se především:

- množství podnětů udílených žákům při zadávání činnostního úkolu (max. jeden až dva)
- kvality podnětů. Při zadávání činnostního úkolu se doporučuje respektovat počáteční a přirozené provedení hráčů a teprve na jeho základě se rozhodovat o dalších upřesněních. Při nácviku střelby začátečníků a mírně pokročilých zpočátku stačí zdůraznit postoj na pokrčených kolenou, pohyb vzhůru a odhod míče vysokým obloukem
- postupného přecházení od jednoduchých pohybových prvků (postoj a držení míče) k obtížnějším (vlastní pohyb, koordinace pohybu nohou, paží a rukou, sklápění zápěstí, odhod míče přes konečky prstů apod.).
- diagnostiky činnosti hráčů, kontroly a opravování nedostatků v provedení. Tato činnost by se měla zaměřit pouze na zadávané podněty a na ty pohybové prvky, které po hráčích žádáme. Bude-li trenér na základě těchto doporučení chtít po hráčích jenom, aby stříleli vzhůru a aby odhazovali míč vysokým obloukem, pak není nutné zabývat se ostatními pohybovými záležitostmi.

Všechna doporučení, která jsou zde uvedena a stručně popsána, se v přímých relacích dotýkají problému obtížnosti činnostního či pohybového úkolu. Teorie motorického učení nám říká, že příliš jednoduchý, nebo naopak příliš složitý, úkol hráče apriorně odrazuje od jeho plnění. Proto bychom měli trvat na přiměřených úkolech.

Příklady cvičení zaměřených pouze na techniku střelby jednoruč z místa

(průpravná cvičení 1. typu – stálé podmínky, hráči se mohou v plné míře soustředit na provedení)

Hráči jsou ve dvojicích, stojí proti sobě na vzdálenost 3 – 4 metry, každá dvojice má jeden míč.

Hráči:

- střílejí zadaným způsobem jeden na druhého, míří při tom na hlavu spoluhráče, zaměřují se na správné provedení
- obdobné cvičení s tím rozdílem, že hráč před odhodem míče krátce, tj. třemi až čtyřmi údery, zadribluje na místě rukou, kterou střílí
- obdobné cvičení, ale s použitím driblingu opačnou rukou

- obdobné cvičení, ale hráč před odhodem míče na spoluhráče několikrát vyhodí míč nad sebe, jakoby se pokoušel o skutečnou střelbu
- obdobné cvičení, ale hráči ve dvojicích zkrátí mezi sebou vzdálenost a odhazují na sebe míč v sedě.

Příklady speciálních cvičení, která zdůrazňují správné provedení některých dílčích pohybových prvků:

- hráč (bez míče) skrčí předpažmo odhodovou paží, pevně ji uchopí opačnou rukou pod zápěstím a aktivně (silou, švihem dolů) střídavě sklápí a (volně) narovnává zápěstí odhodové ruky.
- hráč si položí míč do dlaně odhodové ruky, zvedne ho do polohy nad hlavou (vzpažit pokrčme, dlaň pod míčem, loket směřuje vpřed mírně povýš), odhazuje míč vysokým obloukem (propnutí paže v lokti, sklopení zápěstí) na spoluhráče bez přidržování míče druhou rukou.
- totéž v sedě na krátkou vzdálenost
- hráč si před odhodem míče zkontroluje postoj a místo, odkud bude střílet. Po střelbě zkontroluje, zda v postoji ukončil pohyb na stejném místě.
- hráč volně uchopí míč do obou rukou v poloze před pasem a s pomocí druhé ruky si vyzkouší „převalování“ míče přes konečky prstů odhodové ruky.
- totéž, ale v poloze nad hlavou (Velenský, 1998, s. 4 – 5)

5.2.Průpravná cvičení 1. typu se zaměřením na techniku střelby a střelby na koš

= cvičení, kdy dochází k distribuci – rozdělení pozornosti hráčů jednak na způsob provedení, jednak na efektivitu střelby

Vytváření podmínek pro učení:

1) Dodržovat vzdálenost od koše, která odpovídá silovým a koordinačním schopnostem hráčů

Při nácviu střelby z místa je třeba dbát na to, aby vzdálenost od koše odpovídala silovým a koordinačním schopnostem hráčů. Jestliže hráč musí výrazně měnit předepsaný způsob provedení tak, aby vůbec dohodil na koš, je lepší vzdálenost zkrátit. Pro začátečníky se doporučuje vzdálenost max. 3 – 4 metry od koše. Tato vzdálenost by jim měla zaručovat

plynulé provedení činnosti při pohybu končetin a trupu vzhůru a odhod míče poměrně vysokým obloukem směrem na koš (míč by měl dopadat na obroučku shora).

2) Dbát především na způsob provedení a kontrolovat chyby jen v podnětech, které hráčům zdůrazňujeme.

Tento požadavek byl již uveden u předchozích cvičení, v nichž se pohybový úkol zaměřuje na způsob provedení při odhodu míče na spoluhráče. Zde se požadavek připomíná proto, že převážná většina hráčů, zejména začátečnické a mírně pokročilé úrovně, má s přechodem ke střelbě na koš sklon upínat pozornost na úspěšnost střelby. Tím zároveň přestává myslet na požadované pohybové prvky vlastního provedení, které se v důsledku toho zpravidla vrací do původní kvality.

Přechod ke střelbě na koš ale neznamená změnu pohybového úkolu – cílem není dát koš za každou cenu – a rovněž podmínky obsažené v metodicko-organizační formě zůstávají stejné (Dovalil, 1992) . Hráči se zaměřují pouze na techniku střelby podle pokynů, které jsou jim dávány. Proto i diagnostická činnost učitele by se měla týkat především způsobu provedení.

Dané okolnosti umožňují v praxi použít jeden z dalších didaktických stylů, a to didaktický styl reciproční (Rychtecký a Fialová, 1996). Podstata této formy řízení vyučování spočívá v tom, že si žáci opravují chyby navzájem, přičemž komunikace trenéra (učitele) se vztahuje prvořadě na hráče (žáka), který provádí korekce. Přínos není třeba příliš podtrhávat. Hráči (žáci) se učí vnímat probíranou činnost (pohyb), kontrolovat ji (ho) a hodnotit. Tím se také stávají samostatnějšími a méně závislími na trenérovi (učiteli).

Příklad: Při střelbě na koš ve trojicích jeden žák střílí z určené vzdálenosti na koš, druhý zaujímá postavení pod košem, chytá míč a přihrává jej zpět střílejícímu. Třetí hráč stojí vedle spoluhráče, který střelbu provádí, nepřekáží mu v činnosti a věcnými poznámkami ho upozorňuje na provedení.

Po určité době nebo několika pokusech si hráči úlohy vymění.

3) Dávat postupně do souvislosti způsob pohybového provedení a úspěšnost střelby.

Smyslem všech průpravných cvičení 1. typu, která v neměnných podmínkách umožňují plnou soustředěnost hráčů na provedení osvojované činnosti, se v případě střelby stává jednak postupná a správná automatizace pohybového celku, jednak vyšší efektivita střelby. Ne nadarmo se mnozí hráči vrcholového basketbalu včetně hráčů v NBA vracejí

k těmto elementárním cvičením, aby si jejich prostřednictvím zopakovali a obnovili techniku činnosti. Vědí totiž velmi dobře, že jakýkoli nedostatek se negativně odrazí v úspěšnosti střeleckých pokusů v utkání.

Vypělí hráči si svoje nedostatky zpravidla uvědomí sami. Hráče, který se teprve základům střelby učí, je třeba na souvislost, vznikající přímým vztahem mezi kvalitou provedení a úspěšností střelby, upozorňovat.

K pozitivním atributům střelby patří, že výsledek pohybového jednání – provedení činnosti – je okamžitě a prokazatelně viditelný na dráze letu míče a na jeho směru vzhledem k poloze koše. Je-li tato dráha plochá, nemůže-li hráč dohodit, míč nemá po odhodu zpětnou rotaci, míč nedopadá na obroučku koše shora atp., tyto projevy vznikají vždy jako důsledek nějaké chyby nebo souhrnu více chyb v provedení. A naopak. Je-li provedení správné, pak míč vždy, nebo téměř vždy, propadá obroučkou a sítí. Pozor, mluvíme stále o neměnných podmínkách nácviku.

V praxi by měli trenéři na tuto skutečnost hráče upozornit hned v počáteční fázi nácviku střelby. Hráči tak získají poměrně dobrou předlohu k možnostem sebekontroly a sebehodnocení.

Diagnostika a korekce provedení činnosti trenérem jsou však v této fázi učení nutné. Pro cvičení, v nichž hráči střílejí na koš, se doporučuje naznačovat souvislost mezi kvalitou provedení činnosti a jejím výsledkem od začátku nebo po krátké době realizace. Tuto souvislost může trenér zdůrazňovat přímo, nebo prostřednictvím řízeného objevování.

Příklady cvičení se zaměřením na techniku při střelbě na koš (průpravná cvičení 1. typu – PC, herní cvičení 1. typu – HC).

PC: Hráči jsou ve dvojicích, každá dvojice má jeden míč. Střílejí na koš.

HC: Hráči vytvoří trojice, každá trojice má míč. Jeden střílí, druhý před ním zhruba na vzdálenost 1 – 1,5 metru zaujme postoj jako obránce, třetí doskakuje a přihrává. Úlohy se zpravidla střídají.

- obránce stojí před útočníkem, který provádí střelbu, s pažemi volně podél těla
- obránce stojí s rukama ve vzpažení před útočníkem
- obránce zaujme před útočníkem obranný postoj s jednou nohou vpředu a se souhlasnou rukou v předpažení povýš proti míči.

Zařazení obránce sleduje dva cíle. Za první, útočník si začíná přivykat na přítomnost soupeře, za druhé, postoj obránce ho nutí střílet na koš obloukem. V daném případě je však úloha obránce naprosto pasivní, tj. obránce zaujme před útočníkem požadovaný postoj a

nesnaží se nějakými přidavnými pohyby ani získat míč, ani obtěžovat útočníka při jeho pokusech o střelbu (Velenský, 1998, s.6).

5.3. Soutěživá cvičení

= Průpravná cvičení 2. typu – stálost podmínek pro uskutečňování není zaručena v důsledku zařazení soutěže

Význam soutěživých cvičení se nemusíme z hlediska zvyšování motivace hráčů příliš připomínat, zdůvodňovat. Při aplikaci těchto cvičení však musíme u hráčů počítat se změnami v provedení, které se zejména u začátečníků velmi rychle vrací do původní podoby. Tyto změny vznikají v důsledku snahy o rychlejší realizaci vlastního pohybu a v důsledku určitého psychického tlaku, který je v soutěživých cvičeních (ale i v herních podmínkách) chápán jako deformační faktor. Ten v podstatě působí na hráče jako stres.

Proměnlivost podmínek nebývá v soutěživých cvičeních se zaměřením na střelbu velická. Avšak vnější vlivy, které na hráče v průběhu soutěže působí a které jsou podobné vlivům v herních situacích, mohou vést k proměnlivým pohybovým výstupům. Proto se doporučuje uvažovat o těchto cvičeních jako o vhodném diagnostickém zdroji, který trenéra daleko objektivněji informuje o stupni automatizace či osvojení pohybové struktury. Na plně zautomatizovaný pohyb by totiž soutěž neměla mít takový vliv. To ale u začátečníků nelze předpokládat.

Existuje celá řada střeleckých soutěží. Hráči v nich mohou vystupovat jako jednotlivci, dvojice, trojice atd. i ve více početných skupinách, mohou střílet z jednoho místa či z více míst, na jeden koš, na dva i více košů, mohou měnit vzdálenost, různě počítat body atp. Při těchto cvičeních se doporučuje:

- určovat vzdálenost (vzdálenosti), která odpovídá silovým a koordinačním schopnostem hráčů
- modifikovat soutěže a omezovat je spíše časově
- nebát se zařazovat soutěže, v nichž se vyskytuje více činností (Velenský, 1998, s. 21- 22).

5.4. Variabilita činnosti

= cvičení, která představují různé činnostně tematické celky a která zdůrazňují, že v herních podmínkách se střelba – s výjimkou trestných hodů – nikdy nevyskytuje samostatně, distribuce pozornosti žáků na další pohybové úkoly

Zařazování střelby do větších činnostních celků představuje další významný krok, který v komplexu podmínek vytvářených pro učení herní dovednosti znamená již zcela konkrétní posun v přizpůsobování se cílovým formám realizace. Zdůvodnění je prosté: s výjimkou trestných hodů se střelba v těchto formách nevyskytuje samostatně, ale stává se vrcholem různě variabilních a různě složitých činnostních útvarů. Chce-li hráč v utkání vystřelit, musí se např. nejdříve uvolnit pro míč, musí jej chytit, zastavit se s ním, udělat nějaký klamavý pohyb, odpoutat se od soupeře uvolněním v pohybu, znovu zastavit atp.

Zanedbání nebo dokonce úplná eliminace těchto okolností v tréninkovém procesu hráče značně ochuzuje a směřuje k jejich nepochopení jak významu střelby, tak objektivní reality herních podmínek.

Vytváření podmínek pro učení:

Činnostní či pohybové úkoly, v nichž dochází k navazování několika herních činností jednotlivce, jsou pro hráče ve srovnání se zadáním pohybového řešení jedné činnosti obtížnější. Ačkoli se podmínky cvičení (metodicko-organizační formy) nemusí příliš odlišovat, ve skutečnosti je hráč nucen rozdělovat pozornost i na provedení dalších činností. Alespoň zpočátku lze proto očekávat různou kvalitu pohybových výstupů, které se ještě výrazněji mohou měnit s požadavkem (na hráče) rychlejší a plynulejší realizace. Z těchto důvodů také chápeme taková řešení – zejména u začátečníků a hráčů mírně pokročilých – jako řešení v rámci průpravných cvičení 2. typu.

Dále je třeba vzít na vědomí, že kvalita provedení činností, po nichž následuje střelba, značně ovlivňuje i kvalitu provedení pohybů při střelbě samotné (Velenský, 1999). To se týká především činností, které bezprostředně předcházejí odhodu na koš. Zastaví-li se např. hráč po chycení míče na napjatých nohách, bude ze stejného postoje střílet na koš a jak pohybové provedení, tak dráha letu míče budou neúspěšné. Zde je třeba připomenout, že činnost, na níž okamžitě navazuje střelba, je přípravnou fází a tudíž nedílnou součástí střelby. V daném případě by se měl hráč zatavit do stabilního postoje s mírně pokrčenými koleny, s roznožením zhruba ba šíří ramen a s chodidly směrem ke koši.

Při zařazování činnostních celků lze v praxi postupovat od jednodušších úkolů ke složitějším. Za jednodušší pokládáme úkoly s vymezením jedné, max. dvou činností. Příkladem může být chycení míče na místě – střelba z místa.

Složitějším úkolem je např. uvolnění víceúderovým driblingem se změnou směru a driblující ruky – zastavení s postupným doskokem levá-pravá (pravá-levá) čelem ke koši –

klamný pohyb – střelba z místa. Obtížnost úkolů se rovněž zvyšuje, jak již bylo řečeno, určením rychlejší a plynulejší realizace.

Všechna cvičení je možné provádět s pasivním krytím útočníka. „Pasivitu“ zde chápeme jako činnost, kdy obránce sleduje pohybem útočníka, nepřekáží mu, neobtěžuje ho přílišným těsným krytím a nesnaží se získat míč. Při střelbě obránce zůstane stát před útočníkem tak, aby soupeř mohl bez větších obtíží vystřelit na koš. Obránce při tom může např. vzpažit. V těchto případech přecházíme z průpravných cvičení na herní cvičení 1. typu.

Při zadávání úkolů se zaměřením na pohybové plnění větších činnostních celků může trenér opět použít některý z již jmenovaných didaktických stylů nebo jejich kombinaci (Rychtecký a Fialová, 1996). Protože se však v této části dostáváme ke složitějším úlohám, které nabízejí větší počet možností, lze aplikovat i řídící styly, jejichž podstata spočívá v samostatném a na trenérovi nezávislém řešení. Jde vlastně o vymezení nějakého (hráčům přiměřeného) problému, který hráči řeší bez počátečních intervencí trenéra. Sleduje se především samostatnost a tvořivost hráčů a jejich podněcování k dalším činnostem. Vhodným příkladem je didaktický styl se samotným objevováním: Trenér stručně seznámí hráče s programem nastávající části tréninku a připomene jim – v souvislosti s nácvikem střelby – že činnost se v herních podmínkách nikdy nevyskytuje samostatně. Vždy jí předchází nějaká jiná činnost nebo několik činností. Potom dá hráčům pokyn, aby se pokusili samostatně sestavit nějaký činnostní celek, který bude završen střelbou na koš z místa.

Hráči provádějí, trenér sleduje jejich počínání, ale nezasahuje do něho. Až po určité době svolá hráče, nechá je předvést vymyšlená řešení, může vyvolat krátkou diskuzi a hodnocení, provede drobné korekce a vydá pokyn k dalšímu, již hromadnému provádění některého z předvedených činnostních celků.

Situace, kdy se mezi hráči objeví vícero řešení, vyvolává podmínky, které jsou vhodné pro využití dalšího didaktického stylu. Je jím didaktický styl s nabídkou (Rychtecký a Fialová, 1996). Jeho podstata spočívá v „nabídce“ několika možností vedoucích k řešení zadaného pohybového úkolu. Hráči se pak při realizaci o těchto možnostech rozhodují sami. Hlavní význam je spatřován v tom, že se hráči učí vnímat rozdíly v obtížnostech řešení pohybového úkolu, posuzovat reálnou úroveň svých schopností, konfrontovat svoje aspirace se skutečností a chápat variabilitu provedení.

Příklady činnostních celků:

- chycení míče na místě – střelba z místa
- nahození míče obloučkem před sebe – uvolnění bez míče – chycení míče v pohybu – zastavení – střelba z místa

- uvolnění bez míče – chycení míče v pohybu – zastavení – střelba
- přihrávka – uvolnění bez míče – chycení míče v pohybu – zastavení – střelba
- uvolnění s míčem v pohybu jednoúderovým driblingem – zastavení – střelba
- uvolnění s míčem v pohybu víceúderovým driblingem – zastavení – střelba
- uvolnění s míčem v pohybu víceúderovým driblingem – zastavení zády ke koši – obrátka vzad – střelba
- uvolnění s míčem v pohybu se změnou směru – zastavení – střelba
- přihrávka – uvolnění bez míče – chycení míče v pohybu – zastavení – jednoúderový dribling – zastavení – střelba
- přihrávka – uvolnění bez míče – chycení míče v pohybu – zastavení – víceúderový dribling – zastavení – střelba

(Velenský, 1998, s. 21- 22)

5.5. Střelba v herních podmínkách (řešení situace jeden proti jednomu, herní cvičení 2. typu)

Situace jeden (útočník) proti jednomu (obránce) s neomezovanou aktivitou obou soupeřů představuje vrchol a současně nedílnou součást komplexu podmínek pro učení herním činnostem jednotlivce. Jde také o nejjednodušší herní situaci, jaká při redukci různých herních faktorů a herních vztahů, vyplývajících z podstaty sportovní hry, může být vymyšlena. Nic, ještě více elementárního, již nelze vytvořit. Je však třeba podotknout, že řešení situace je určeno pouze některými činnostmi jednotlivce. Tyto činnosti můžeme pracovníčně nazvat jako „ryze individuální“ a zařadíme mezi ně z hlediska útočníka: uvolňování s míčem na místě, uvolňování s míčem v pohybu, střelba, eventuelně útočné doskakování. Z hlediska obránce to jsou: krytí útočníka s míčem na místě, krytí útočníka s míčem v pohybu, krytí útočníka při střelbě, eventuelně obranné doskakování.

Všechny ostatní činnosti, které jsou v odborné literatuře rovněž klasifikovány jako herní činnosti jednotlivce, mají tzv. vztahový charakter a k jejich smysluplné realizaci je vždy nutná přítomnost minimálně dvou nebo dokonce tří spoluhráčů. Tyto činnosti vytvářejí přímý předpoklad k přechodu na herní kombinace a jejich plný význam lze v herních podmínkách pochopit prostřednictvím situací dvou proti dvěma, resp. tři proti třem. Sem můžeme zařadit tyto útočné činnosti jednotlivce: přihrávání a chytání míče, clonění, uvolňování bez míče.

Aplikace cvičení s řešením situace jeden proti jednomu sleduje stále myšlenku o nutnosti okamžité transpozice osvojovaných herních dovedností do prostředí, kterému jsou vlastně předurčeny. Toto prostředí a všechny podněty, které v něm na hráče působí, se stávají nejenom kritériem osvojení techniky, ale také kritériem vyspělosti psychických procesů (vnímání, rozhodování, myšlení) a pozornosti (Dovalil, 1992). Bez těchto procesů, jejichž význam je v podmínkách učení nezastupitelný, lze jen velmi obtížně hovořit o herních dovednostech.

Požadavek začleňování osvojovaných činností, resp. jejich technické stránky, do herních podmínek citlivě posuzujeme i s ohledem na předpokládanou skutečnost, že míra osvojení dosud nepřesáhla hranici úrovně začátečníků. V herních úkolech se zadáním řešení zmíněné situace proto neočekáváme od hráčů nějaký špičkový výkon. Útočníci budou zcela jistě často ztrácet míč, někdy se nedostanou vůbec ke střelbě, technika provedení činností se vrátí na původní úroveň, obránci se určitě budou dopouštět osobních chyb, při vzájemném soupeření si hráči budou spíše překážet. To ale nevádí. Samostatnost, aktivita vyvíjená tlakem obou soupeřů na stejné výkonnostní úrovni, nenásilné nucení k tvořivosti, odvaha a ctižádost překonat soupeře – to vše u žáků kompenzuje jejich přirozené dovednostní nedostatky.

Reálnou úroveň plnění úkolu v herních podmínkách můžeme rovněž využít k motivaci hráčů k učení. Některé články odborných periodik upozorňují, že plnou aktivitu soupeřů nemusíme chápat jen ve smyslu „kdo z koho“, ale také jako výzvu k dalším postupům v procesu učení. Tyto materiály však dále hovoří o nutnosti zbavit se dojmu, že soupeř je „úhlavním nepřítelem“, tj. faktorem destruktivně narušujícím plnění úkolu. Nikoli. Soupeře je třeba vnímat jako přítele, který svojí opozicí sice narušuje „moji činnost, snažení“, ale na druhou stranu „mně ukazuje, co skutečně umím a v čem bych se naopak ještě měl zdokonalit“. Uplatňujeme tedy názor, že tyto myšlenky lze v praxi dobře využít (Velenský, 1998, s. 23).

Nácvik střelby se bez herních podmínek neobejde. Doporučuje se zařazovat cvičení s plnou aktivitou hráčů hned od začátku nácviku a bez obav, že se něco zkazí. Ke cvičením s elementárními prvky je možné se stále vracet a využívat přitom poznatky diagnostikované v herních podmínkách.

Při aplikaci různých cvičení se zaměřením na řešení situace jeden proti jednomu se dále doporučuje komplexní postup, tj. postup s nepřilíš omezenou aktivitou obou hráčů. Určité limity se však vyžadují při upřesňování zahájení a ukončení činností. Rovněž požadavek alespoň částečného dodržování pravidel oběma hráči má své opodstatnění.

Příklady cvičení (HC 2):

Řešení situace jeden proti jednomu s obráncem v bezprostřední vzdálenosti od útočníka.

Hráči jsou ve dvojicích, jeden útočník, druhý obránce. Hráči stojí u postranní čáry, útočník čelem ke koši, obránce zády ke koši v postavení a postoji blízko útočníka. Obránce podá napjatou paží míč útočníkovi a ten se snaží zakončit střelbou po úniku ke koši. Obránce aktivně brání s úsilím nedopouštět se hrubých zákroků. Cvičení končí úspěšnou střelbou na koš, nebo získáním míče obráncem.

Stejně cvičení, ale z bližšího postavení obou hráčů u koše. Tato vzdálenost by měla útočníkovi umožnit i střelbu na koš bez úniku.

Stejně cvičení, ale z postavení obou hráčů u středové čáry.

Stejně cvičení, ale z postavení obou hráčů u protilehlé koncové čáry (Velenský, 1998, s. 22).

Řešení situace jeden proti jednomu s obráncem v delší vzdálenosti od útočníka:

Hráči stojí u středové čáry tak, že útočník je u postranní čáry, obránce u středového kruhu. Na pokyn trenéra oba hráči vyrazí ke koši. Útočník se snaží zakončit střelbou na koš, úkolem obránce je útočníka dostihnout a zabránit mu ve střelbě.

Stejně cvičení z delší nebo bližší vzdálenosti od koše.

Stejně cvičení z postoje obou hráčů ke koši

Obdobné cvičení, ale obránce je v postavení blíž ke koši. Útočník v takovém případě dribluje směrem k obránci a o únik se snaží až v jeho bezprostřední blízkosti.

Možnosti propojování průpravných a herních cvičení při řešení situace jeden proti jednomu:

Hráči jsou ve dvojicích, každá dvojice má míč.

Hráč s míčem stojí ve vzdálenosti od koše, odkud na něj dohodí a v postoji směrem k němu, druhý vlevo nebo vpravo vymezeného území na místě pro doskakování. Hráč s míčem vystřelí na koš, oba jdou doskakovat. Jestliže se míče zmocní hráč, který vystřelil, okamžitě znovu střílí na koš. Chytí-li míč obránce, založí protiútok na opačný koš, střílející hráč se stává obráncem. Oba řeší situaci jeden proti jednomu.

Stejně cvičení, ale střílející hráč nejde doskakovat, po střelbě odběhne na opačnou polovinu hřiště, kde vyčká na soupeře.

Obdobné cvičení, ale oba soupeři stojí na místech pro doskakování a střelbu na koš obstarává další hráč, který se pak do další činnosti nezapojuje.

Dvojice hráčů stojí proti sobě v zástupech u postranních čar, v pravém zástupu mají hráči míče. Z tohoto zástupu hráč s míčem dribluje směrem ke koši a zakončuje střelbou. Ve stejný okamžik vyběhne i hráč z opačného zástupu, doskakuje míč a stává se z něho útočník. Obránce – původně hráč, který střílel – se snaží zabránit v jeho činnosti na protilehlý koš.

Obdobné cvičení, ale dvojice v zástupech stojí u středové čáry a na koš, odkud se řeší situace jeden proti jednomu, si přihrávají v běhu. Hráč, který vystřelí, se stává obráncem (Velenský, 1998, s. 22 - 23).

III. Praktická část

6. Metodika

6.1. Pozorování a testování

V této diplomové práci je použito několik výzkumných metod. Ta nejzákladnější metoda je metoda pozorování. Tato metoda patří mezi nejstarší, kdy nevstupujeme do jevů a necháme je vystupovat v jejich přirozeném prostředí. V tomto případě šlo o pozorování systematické a dlouhodobé.

Data pro tuto diplomovou práci byla získána z technického zápisu o utkání (viz. přílohy). Nejde o oficiální verzi zápisu o utkání, protože ta není bohužel dostupná. V současnosti se totiž všechny technické zápisy v nejvyšší soutěži tvoří pomocí počítačového programu. Tato verze je tedy námi vytvořená, avšak na základě verze oficiální. Je pro tuto diplomovou práci dostačující.

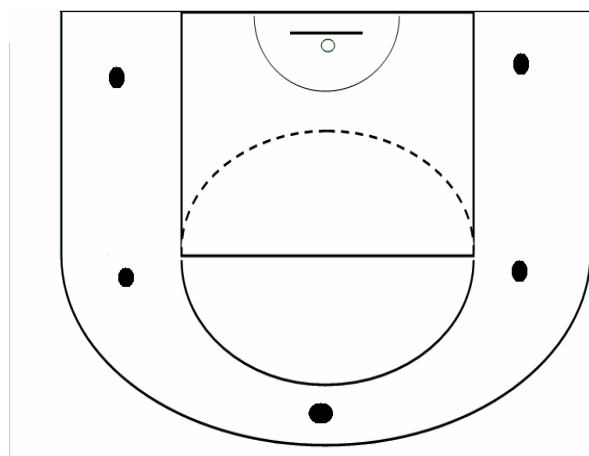
Každý hráč má přiřazen jeden sloupeček s nákresem hřiště. Nahoře je pak zapsáno jméno a číslo hráče. Do pole s hřištěm, se zakreslují střelecké pokusy, podle toho z jakého místa střelba vzešla. Pokud jde o střelbu neúspěšnou, tak ta je znázorněna křížkem do příslušného místa. Je-li střelba úspěšná, je znázorněna kolečkem, či tečkou taktéž do příslušného místa. Řádek pod košem, který je označen PK slouží k zaznamenávání střelby z pod koše. Je to z důvodu přehlednosti. Úspěšné zakončení zaznamenáno svislou čarou, neúspěšné křížkem. Na další řádek se zaznamenávají doskočené míče a to tak, že do kolonky označené DO jsou zaznamenávány doskoky obranné a do kolonky DÚ doskoky útočné. Řádek označený Z+ a Z- slouží k zaznamenávání zisků (Z+) a ztrát (Z-) míče. Na dalším řádku se zaznamenávají asistence (As) a bloky (Bl). Řádek pod tím je použit pro zaznamenání faulů. Do kolonky s označením F+ se zapíše záznam pokud je hráč faulován a do kolonky F- se potom zapisuje počet faulů, kterých se hráč dopustil. Na posledním řádku se potom zaznamenávají rychlé protiútoky (PÚ). Úspěšný svislou čarou, neúspěšný křížkem. A do kolonky označené Čas se po skončení utkání zapíše celkový čas hráče strávený na hřišti. Pokud jde o sloupce na pravé straně, tak do nich se zapisuje střídání. A to tak že se napíše minuta, v které ke střídání dochází a čísla hráčů, kteří jsou střídáni. Dále se zapíše i průběžný stav utkání při, kterém ke střídání došlo.

Pro potřeby této diplomové práce stačilo vyplňovat pouze kolonky sloužící k záznamu střelby.

Toto pozorování probíhalo po dobu jedné sezóny. Hráči byly pro potřebu rozdělení na základě svých hráčských postů tzn. na střední rozehrávače, křídelní útočníky a hráče podkošové (pivoty). Výsledky byly zpracovávány na základě tohoto rozdělení, protože cílem bylo zjistit jaká je úspěšnost střelby jednotlivých postů.

Další metodou použitou v této diplomové práci je metoda testování. Protože úkolem bylo srovnání střelby z utkání se střelbou v nesoutěžních podmínkách. Motorické testy jsou nejčastějším speciálním prostředkem sportovní kinantropologie, kterým zjišťujeme úroveň pohybových předpokladů (pohybových schopností a dovedností). Test můžeme definovat jako standardní zkoušku, prostředek na objektivní většinou nepřímé hodnocení určitého stavu. Druhů testů je proto velké množství ať už jde o testy standardizované nebo nestandardizované.

Na základě toho byl vytvořen jednoduchý test střelby. Bylo určeno pět míst pro střelbu ze střední vzdálenosti a k tomu střelba za tři body. Těchto pět míst bylo rozmístěno tak jak je vidět na obrázku (Obrázek 3).



Obrázek 3. Test střelby

Z každého místa každý hráč vystřelil deset střel střelbou z místa z výskoku. Hráči mohli střílet vlastním tempem a nebyli po žádné zátěži. Poté ještě každý z hráčů vystřelil deset střel z tříbodové hranice, přičemž výběr místa odkud bude střílet závisel jen na samotném

hráči. Hráč tedy vystřelil padesát střel ze střední vzdálenosti a deset střel z třibodové hranice. Střelba byla samozřejmě bez obránce.

Výsledky testu střelby v nesoutěžních podmínkách byly zaznamenávány do tabulky a později převedeny na procenta, aby se zjistila úspěšnost jak z jednotlivých míst, tak celkově po součtu všech míst. Dále byly výsledky porovnány s výsledky střelby v utkáních a to opět za jednotlivé hráčské posty (viz. níže).

Pro tvorbu tabulek s dosaženými výsledky byl použit program Microsoft Office Excel 2003.

6.2. Popis souboru

Jak již bylo zmíněno v úvodu a v cílech práce, hlavním testovacím souborem bylo družstvo mladších dorostenců Bohemie Poděbrady. Toto družstvo tvořili hráči ve věku 15-16 let. Družstvo v průběhu sezóny trénovalo třikrát týdně. Tréninková jednotka trvala vždy devadesát minut. Druhým, kontrolním, souborem bylo družstvo hrající první dorosteneckou ligu. Věkové rozmezí hráčů bylo stejné jako u Bohemie Poděbrady. Toto mužstvo trénovalo v průběhu sezóny čtyřikrát týdně. Tréninková jednotka trvala stejně jako u předchozího souboru devadesát minut. Obě družstva čítala patnáct hráčů, přičemž ne všichni se vždy zapojili do průběhu utkání. Obě družstva měla základních pět hráčů, kteří zasáhli do utkání vždy pokud byli k dispozici.

7. Výsledky a diskuse

Tabulka 1. Úspěšnost střelby jednotlivých postů mužstva Bohemia Poděbrady v utkání

Úspěšnost střelby v utkání - Bohemia Poděbrady				
post	střelba ze střední vzdálenosti [%]	střelba z pod koše [%]	střelba za tři body [%]	střelba celkem [%]
střední rozehrávači	22,2	38,5	7,7	30,9
křídelní útočníci	16,1	46,0	14,3	32,0
podkošovní hráči	26,0	57,6	12,5	48,0
celkem	21,1	50,4	13,3	38,5

Tabulka 2. Úspěšnost střelby jednotlivých postů prvoligového mužstva v utkání

Úspěšnost střelby v utkání - prvoligový tým				
post	střelba ze střední vzdálenosti [%]	střelba z pod koše [%]	střelba za tři body [%]	střelba celkem [%]
střední rozehrávači	33,0	20,2	28,4	32,3
křídelní útočníci	40,5	35,0	30,1	43,3
podkošovní hráči	35,2	50,0	15,5	45,2
celkem	37,0	45,0	27,0	39,0

Tyto dvě tabulky nám ukazují, jaká je úspěšnost střelby z jednotlivých vzdáleností od koše. Data jsou jak za jednotlivé posty, tak i za celé mužstvo (celkem). Hodnoty jsou vyjádřeny v procentech.

Tabulka 3. Podíl počtu pokusů o střelbu z jednotlivých stran hřiště – Bohemia Poděbrady

Střelba z jednotlivých stran hřiště - celkem (Bohemia Poděbrady)				
strana hřiště	všichni hráči [%]	střední rozehrávači [%]	křídelní útočníci [%]	podkošovní hráči [%]
pravá	52	45	59	51
levá	48	55	41	49

Tabulka 4. Podíl počtu pokusů o střelbu z jednotlivých stran hřiště – prvoligové mužstvo

Střelba z jednotlivých stran hřiště - celkem (prvoligový tým)				
strana hřiště	všichni hráči [%]	střední rozehrávači [%]	křídelní útočníci [%]	podkošovní hráči [%]
pravá	55	47	59	51
levá	45	53	41	49

Tabulky 3 a 4 nám naznačují, jaký je podíl v počtech pokusů o střelbu z jednotlivých stran hřiště. Hodnoty jsou vyjádřeny v procentech a jsou uváděny jak za všechny hráče, tak za jednotlivé posty.

Tabulka 5. Úspěšnost střelby z jednotlivých stran hřiště – Bohemia Poděbrady

Úspěšnost střelby z jednotlivých stran hřiště - celkem (Bohemia Poděbrady)				
strana hřiště	všichni hráči [%]	střední rozehrávači [%]	křídelní útočníci [%]	podkošovní hráči [%]
pravá	18,0	19,2	11,9	24,5
levá	19,3	18,8	19,2	17,8

Tabulka 6. Úspěšnost střelby z jednotlivých stran hřiště – prvoligové mužstvo

Úspěšnost střelby z jednotlivých stran hřiště - celkem (prvoligový tým)				
strana hřiště	všichni hráči [%]	střední rozehrávači [%]	křídelní útočníci [%]	podkošovní hráči [%]
pravá	20,2	22,5	23,3	18,5
levá	18,0	18,0	22,1	26,2

Tabulky 5 a 6 poté ukazují, jaká je úspěšnost střelby z jednotlivých stran hřiště. Hodnoty jsou opět vyjádřeny v procentech a opět vyjadřují hodnoty za všechny hráče, ale i za jednotlivé posty.

Tabulka 7. Podíl počtu pokusů o střelbu za 3 body z jednotlivých stran hřiště – Bohemia Poděbrady

Střelba z jednotlivých stran hřiště - za 3 body (Bohemia Poděbrady)				
strana hřiště	všichni hráči [%]	střední rozehrávači [%]	křídelní útočníci [%]	podkošovní hráči [%]
pravá	46	30	48	48
levá	54	70	52	52

Tabulka 8. Podíl počtu pokusů o střelbu za 3 body z jednotlivých stran hřiště – prvoligové mužstvo

Střelba z jednotlivých stran hřiště - za 3 body (prvoligový tým)				
strana hřiště	všichni hráči [%]	střední rozehrávači [%]	křídelní útočníci [%]	podkošovní hráči [%]
pravá	53	58	65	56
levá	47	42	45	44

Tabulky 7 a 8 vyjadřují četnost pokusů o střelbu za tři body z jednotlivých stran hřiště. Hodnoty v tabulkách jsou vyjádřeny opět v procentech, jak za všechny hráče, tak za jednotlivé posty.

Tabulka 9. Úspěšnost střelby za 3 body z jednotlivých stran hřiště – Bohemia Poděbrady

Úspěšnost střelby z jednotlivých stran hřiště - za 3 body (Bohemia Poděbrady)				
strana hřiště	všichni hráči [%]	střední rozehrávači [%]	křídelní útočníci [%]	podkošovní hráči [%]
pravá	10,7	10,0	10,9	17,6
levá	15,2	11,1	18,0	6,3

Tabulka 10. Úspěšnost střelby za 3 body z jednotlivých stran hřiště – prvoligové mužstvo

Úspěšnost střelby z jednotlivých stran hřiště - za 3 body (prvoligový tým)				
strana hřiště	všichni hráči [%]	střední rozehrávači [%]	křídelní útočníci [%]	podkošovní hráči [%]
pravá	16,2	24,2	25,0	16,1
levá	15,3	19,8	20,2	8,3

A v neposlední řadě tabulky 9 a 10 naznačují jaká je úspěšnost střelby za tři body z jednotlivých stran hřiště. Hodnoty opět vyjádřeny v procentech za všechny hráče i za jednotlivé posty.

Tabulka 11. Výsledky v testu střelby podkošových hráčů Bohemie Poděbrady

Test střelby - podkošovní hráči							
celkem [%]	místo 1 [%]	místo 2 [%]	místo 3 [%]	místo 4 [%]	místo 5 [%]	za tři body [%]	ze střední vzdálenosti [%]
63,1	60,0	56,7	43,3	80,0	60,0	36,7	60,0

Tabulka 12. Výsledky v testu střelby křídelních útočníků Bohemie Poděbrady

Test střelby - křídelní útočníci							
celkem [%]	místo 1 [%]	místo 2 [%]	místo 3 [%]	místo 4 [%]	místo 5 [%]	za tři body [%]	ze střední vzdálenosti [%]
52,2	43,3	60,0	56,7	61,7	41,7	50,0	52,3

Tabulka 13. Výsledky v testu střelby středních rozehrávačů Bohemie Poděbrady

Test střelby - střední rozehrávači							
celkem [%]	místo 1 [%]	místo 2 [%]	místo 3 [%]	místo 4 [%]	místo 5 [%]	za tři body [%]	ze střední vzdálenosti [%]
49,2	35,0	42,5	67,5	60,0	55,0	35,0	52,0

Tabulka 14. Výsledky v testu střelby všech hráčů Bohemie Poděbrady

Test střelby - celkem							
celkem [%]	místo 1 [%]	místo 2 [%]	místo 3 [%]	místo 4 [%]	místo 5 [%]	za tři body [%]	ze střední vzdálenosti [%]
52,2	44,6	53,8	56,9	65,4	50,0	42,3	54,2

Tabulky 11 – 14 vyjadřují úspěšnost střelby hráčů Bohemie Poděbrady v nesoutěžních podmínkách (viz. Metodika).

Jak již bylo zmíněno výše, tak na úspěšnost střelby má vliv velké množství faktorů, jak vnějších, tak i vnitřních. Mezi ty vnější můžeme počítat například soulad v mužstvu, nebo osobnost trenéra, jiné hřiště než domácí (s tím souvisí i prostředí), jiné míče či přítomnost diváků. Naopak mezi vnitřní zařazujeme například psychiku hráče, stupeň únavy či menší zranění. Tyto všechny faktory a další jiné působí na hráče během utkání (Dovalil, 1992).

7.1. Celková úspěšnost střelby Bohemia Poděbrady

Pokud se podíváme na tabulku (Tabulka 1), tak vidíme, že celková úspěšnost střelby v utkání je třicet osm procent. Přičemž největší úspěšnost střelby mají podkošovní hráči a činí čtyřicet osm procent. Naopak nejmenší úspěšnost střelby mají rozehrávači a to necelých třicet jedno procento. O něco lépe na tom jsou hráči na pozici křídelních útočníků, protože jejich úspěšnost střelby je třicet dvě procenta .

Je nutno podotknout, že takto rozložená procenta úspěšnosti odpovídají stylu hry, kterou družstvo po celou sezónu produkovalo. Mužstvo totiž mělo ve svém středu dva vysoké podkošové hráče (velikost kolem 200 cm). Tito hráči byli po většinu utkání soupeři těžko branitelní, protože žádné jiné mužstvo nemělo dva takto vysoké hráče. Pokud ano, tak disponovalo pouze jedním. Hra byla teda založena na tom, aby většinu míčů dostávali tito hráči a to do bezprostřední blízkosti koše. To se potom odráží i na rozložení jejich úspěšnosti střelby v utkání (viz. níže).

Pokud se vrátíme a podíváme se na celkovou úspěšnost střelby v utkání, která tedy činí třicet osm procent, tak je nutno říci, že to je výsledek za celou sezónu. Protože ne v každém utkání bylo to procento střelby takové. Záleželo samozřejmě na síle soupeře a také jestli se hrálo na domácí palubovce či na palubovce soupeře. Ale to již bylo zmíněno výše, že na úspěšnost střelby má vliv několik faktorů. Můžeme tedy říci, že pokud byl soupeř slabší či se hrálo na domácím hřišti byla samozřejmě úspěšnost střelby vyšší než výsledná sezónní. Naopak byl-li soupeř z kategorie silnějších, nebo se hrálo na hřišti soupeře, bylo procento střelby nižší než je celková úspěšnost střelby za sezónu.

Jestli je úspěšnost střelby třicet osm procent málo či hodně se ukáže níže, až dojde k porovnání s výsledky stejně starých hráčů hrajících o soutěž výše, tzn. první dorosteneckou ligu. A také se ukáže o kolik je úspěšnost střelby vyšší v nesoutěžních podmínkách oproti střelbě při utkání.

Úspěšnost střelby v utkání podkošových hráčů

Jak je napsáno výše, tým těžil právě ze hry podkošových hráčů. Ti nastříleli téměř 70 % celkových bodů mužstva v sezóně při celkové úspěšnosti střelby čtyřicet osm procent. Hlavním úkolem podkošových hráčů bylo skórovat z bezprostřední blízkosti koše. Nemůžeme se tedy divit, že nejvíce pokusů o střelbu šlo právě z těchto míst. Jejich úspěšnost střelby z pod koše byla v porovnání s celkovou střelbou týmu velmi vysoká a to něco málo přes padesát sedm procent. Naopak nejmenší úspěšnost střelby byla z tříbodové hranice – dvanáct procent. Také pokud jde o množství pokusů z této vzdálenosti, tak jich nebylo mnoho. Když se podíváme na úspěšnost střelby ze střední vzdálenosti, tak ta činí dvacet šest procent. A v porovnání s hráči na ostatních postech je to úspěšnost největší.

Když bychom se na jejich střelbu měli podívat z hlediska druhů střelby, tak z bezprostřední blízkosti koše převládá střelba z výskoku čelem ke koši a v malé míře i střelba z výskoku přes hlavu. Ze střední vzdálenosti je to střelba z výskoku čelem ke koši a stejně tak i z tříbodové hranice.

Při střelbě ze střední vzdálenosti a z tříbodové hranice (Tabulka 3) stříleli podkošovní hráči více z pravé strany od koše a to padesát jedno procento z celkového počtu střel a na levou stranu od koše tak zbývá čtyřicet devět procent z celkového počtu střel. Jak je patrné není ve výběru stran velký rozdíl. A musíme také podotknout, že všichni podkošovní hráči jsou praváci. Proto jsme mohli očekávat, že rozdíl v pravé a levé straně bude podstatně větší. Takže můžeme říci, že nezáleží v takové míře na tom jestli je hráč pravoruký, či levoruký pokud jde o výběr stran pro střelbu. Žádný velký rozdíl ve výběru stran pro střelbu není ani z tříbodové hranice (Tabulka 7). Zde však převládá levá strana a to padesát dvě procenta z celkového počtu střel z tříbodové hranice oproti čtyřiceti osmi procentům strany pravé.

Pokud jde o úspěšnost střelby z jednotlivých stran (Tabulka 5), tak mají podkošovní hráči jednoznačně lepší úspěšnost střelby z pravé strany. Když vyjmemme pouze úspěšnost střelby za tři body (Tabulka 9), tak větší úspěšnost je ze strany pravé a to značným rozdílem. Opět z toho pramení to, že většina podkošových hráčů v mužstvu jsou praváci.

Úspěšnost střelby v utkání křídelních útočníků:

Úkolem křídelních útočníků v utkání je střelba ze střední a delší vzdálenosti a to z prostorů hřiště jak je znázorněno na obrázku. Nejčastěji křídelní útočníci spolupracují s podkošovými hráči. Pomocí clon vytvářených podkošovými hráči se uvolňují pro příjem přihrávky. Měli by mít dobrou střelbu ze střední a delší vzdálenosti, ale také umět najet pod

koš a skórovat ze střelby po dvojtaktu. Celková úspěšnost střelby křídelních útočníků v utkání byla třicet dvě procenta (Tabulka 1). Což je v porovnání s podkošovými hráči docela malá.

Jak je patrné z tabulky (Tabulka 1), nejméně úspěšná je v podání křídelních útočníků střelba z pod koše, činí čtyřicet šest procent. Což je velmi dobrá úspěšnost střelby. Zatímco úspěšnost střelby ze střední vzdálenosti a střelby z tříbodové hranice je více méně srovnatelná. Ze střední vzdálenosti je to šestnáct procent a z tříbodové hranice to je něco málo přes čtrnáct procent. Úspěšnost střelby za tři body mají tedy křídelní útočníci z celého týmu nejlepší.

Co se týče počtu pokusů o střelbu, tak nejvíce jich je opět z prostoru v bezprostřední blízkosti koše. Možná nás může zaujmout i fakt, že více pokusů o střelbu je z tříbodové hranice, než ze střední vzdálenosti. Ale tento rozdíl není až tak markantní a když vezmeme v potaz jaký je způsob hry křídelních útočníků, tak by nás to ani nemělo překvapit.

Když si stejně jako v případě podkošových hráčů rozdělíme útočnou polovinu na pravou a levou stranu (Tabulka 3), tak více pokusů o střelbu ze střední vzdálenosti a ze tříbodové hranice je z pravé strany a to padesát devět procent z celkového počtu pokusů. Na levou stranu nám tedy zbývá čtyřicet jedno procento z celkového počtu pokusů o střelbu. Zde je rozdíl podstatně větší než byl u podkošových hráčů. Je to dáno podle mého názoru hlavně tím, že většina křídelních útočníků jsou praváci, takže v útoku je spíše využívána pravá strana hřiště. I když tomuto tvrzení odporuje fakt, že vezmeme-li pouze pokusy o střelbu z tříbodové hranice (Tabulka 7), tak zde převažuje levá strana. Ale rozdíl není tak veliký, pro levou stranu hovoří padesát dvě procenta z celkového počtu pokusů o střelbu a pro pravou stranu to je čtyřicet osm procent. Takže výsledkem je opět to, že při výběru místa pro střelbu není důležité je-li hráč pravoruký, či levoruký.

Z druhů střelby převládá střelba z místa z výskoku, nebo po uvolnění se pro přihrávku po cloně od spoluhráče (nejčastěji od podkošového hráče). Nejčastější je však a to je patrné z tabulky (Tabulka 1) střelba po dvojtaktu. Hodně křídelní hráči těží i z rychlých protiútoků, které jsou nejčastěji zakončovány právě střelbou po dvojtaktu. Dále těží také ze spolupráce s podkošovými hráči, kdy se po převzetí přihrávky uvolňují a míčem za pomoci clony právě od těchto hráčů. Zakončení je opět střelbou po dvojtaktu.

Pokud jde o úspěšnost střelby z pravé či levé strany (Tabulka 5), tak to vypadá následovně. Celkově byla úspěšnost střelby lepší z levé strany a to devatenáct procent, zatímco ze strany pravé střídali křídelní útočníci s úspěšností pouhých necelých dvanáct procent. Jedná se o nejmenší úspěšnost střelby z všech postů. Vezmeme-li však pouze střelbu za tři body (Tabulka 9), tak tam je situace značně odlišná. Opět je sice lepší v úspěšnosti

střelby levá strana a to osmnáct procent oproti necelým jedenácti procentům ze strany pravé avšak v porovnání s ostatními posty jsou na tom křídelní útočníci podstatně lépe.

Úspěšnost střelby v utkání středních rozehrávačů:

Jak je zmíněno výše, tak úkolem středních rozehrávačů je převážně organizovat hru a přihrávat svým spoluhráčům do takových pozic, aby mohli co nejpohodlněji skórovat. Je však také důležité, aby i střední rozehrávači byli nebezpeční soupeřovu koši. Nejčastěji je to střelbou ze střední vzdálenosti a z tříbodové hranice. Jejich celková úspěšnost střelby v utkání činila necelých třicet jedno procento (Tabulka 1). To je téměř rovno celkové úspěšnosti střelby křídelních útočníků, ale opět to nedosahuje úspěšnosti střelby podkošových hráčů.

Nepřekvapí nás tedy při pohledu na tabulku (Tabulka 1), že mají střední rozehrávači úspěšnost střelby ze střední vzdálenosti dvacet dva procent. Je to hned po podkošových hráčích druhá nejlepší úspěšnost střelby. Naopak nejhorší úspěšnost střelby mají ze tříbodové hranice a ta je pouze něco přes sedm procent. A i počet pokusů o střelbu za tři body je nejmenší z celého mužstva. Toto družstvo totiž nedisponovalo takovými středními rozehrávači, jejichž střelba za tři body byla nějak převratná. Opět největší úspěšnost střelby mají střední rozehrávači z pod koše – třicet osm procent. Což je více méně solidní úspěšnost. Ke střelbě z pod koše se střední rozehrávači dostávají nejčastěji po samostatné akci jeden na jednoho, nebo při zakončování rychlých protiútoků.

Po rozdělení útočné poloviny hřiště na levou a pravou stranu (Tabulka 3) zjistíme, že nejvíce pokusů o střelbu jde ze strany levé a to padesát pět procent z celkového počtu pokusů o střelbu. A jen čtyřicet pět procent z celkového počtu pokusů náleží straně pravé. Ještě větší rozdíl je však ve střelbě za tři body (Tabulka 7). Zde náleží levé straně až sedmdesát procent z celkového počtu pokusů o střelbu a naopak na pravou stranu zbývá jen třicet procent. Jako možné vysvětlení se nabízí toto: pokud střední rozehrávač vyzve křídelního útočníka, aby mu uvolnil prostor pro spolupráci s podkošovým hráčem, tak tato spolupráce je spíše z levé strany, protože je to snazší pro podkošového hráče, pokud bude střílet přes hlavu - má to na svou pravou ruku. A pokud dojde ke zdvojení a hráč přihraje míč na volného středního rozehrávače, tak ten vystřelí.

S úspěšností z jednotlivých stran to vypadá následovně (Tabulka 7 a 9). Střední rozehrávači mají úspěšnost střelby z obou stran vzácně vyrovnanou a to kolem osmnácti procent. Vyrovnanost je potom i v úspěšnosti ve střelbě za tři body, kolem deseti procent. Můžeme se domnívat, že je to dáno tím, že se střední rozehrávači pohybují po obou stranách na útočné polovině.

Jako druh střelby používají střední rozehrávači opět nejvíce střelbu z místa z výskoku, dále střelbu po dvojtaktu, ale také po uvolnění jednoúderovým driblingem.

7.2. Test střelby v nesoutěžních podmínkách

Účelem testu bylo zjistit jaká je úspěšnost střelby jednotlivých postů v nesoutěžních podmínkách. To znamená, že hráči nestříleli po zátěži, stříleli bez obránce a mohli provádět střelbu vlastním tempem. Přesný průběh testu střelby je naznačen výše (viz. metodika).

Nejprve se podíváme na výsledky v testu střelby, tak jak dopadly za celý tým (Tabulka 14). Celková úspěšnost střelby v testu je padesát dvě procenta. Když se podíváme na jednotlivá místa, z nichž hráči stříleli, tak nejlepší úspěšnost střelby byla z místa číslo 4 a to šedesát čtyři procent. Naopak nejhůře dopadla úspěšnost střelby z třibodové hranice, ta činí čtyřicet dva procent. Když vezmeme v potaz jen střelbu ze střední vzdálenosti, tak jsou na tom hráči s úspěšností nejhůře z místa 1 a to čtyřicet čtyři procenta. Naproti tomu z místa 5, které je na opačné straně než místo 4 byla úspěšnost střelby padesáti procentní, což je o necelých šest procent více. Pokud jde o střelbu z prostoru křídelních útočníků, tak tam je rozdíl mezi stranami ještě několikanásobně větší. Zatímco z místa 2 stříleli hráči s úspěšností necelých padesát čtyři procent, tak z místa 4 to bylo úctyhodných šedesát pět procent. A z prostoru středních rozehrávačů, tedy z místa 3 byla úspěšnost střelby necelých padesát sedm.

Analýza výsledků testu střelby podkošových hráčů

Celková úspěšnost střelby podkošových hráčů v testu byla padesát šest procent jak je patrné z tabulky (Tabulka 11). Když se podíváme na úspěšnost střelby z jednotlivých míst, tak nejlépe jsou na tom z místa označeného číslem 4. Odtud podkošovní hráči stříleli s úspěšností až osmdesát procent, což velmi dobré. Naopak nejhůře dopadla střelba z třibodové hranice a to pouhých třicet sedm procent. Přičemž všichni podkošovní hráči stříleli z pravé strany. Stejnou úspěšnost měli podkošovní hráči z míst 1 a 5. Ta činila šedesát procent. Jak je vidět na obrázku (Obrázek 2), tak jde o místa, kde by se měli právě podkošovní hráči pohybovat a uvolňovat se do těchto míst pro míč. Pokud nebudeme brát v potaz střelbu za tři body, ale pouze střelbu ze střední vzdálenosti, tak nejhůře jsou na tom z místa označeného číslem 3. Úspěšnost střelby je zde čtyřicet tři procent. Toto místo je kolmé ke koši a převážně se zde pohybují střední rozehrávači. Proto není zas tak zvláštní, že právě zde mají podkošovní hráči nejhorší úspěšnost. Pokud byla úspěšnost střelby z místa 4 osmdesáti procentní, tak z místa 2

(i když je to dá se říci stejný post, jen opačná strana) je úspěšnost střelby jen padesát šest procent. Může to být dáno tím faktem, že se jedná o stranu levou, kdežto u místa 4 se jedná o stranu pravou.

Analýza výsledků testu střelby křídelních útočníků

Celková úspěšnost střelby u křídelních útočníků činí padesát dvě procenta (Tabulka 12). Což je jen o něco málo než u podkošových hráčů. Naopak je u křídel zase jiné rozdělení úspěšností co se týče jednotlivých míst. Při prvním pohledu na tabulku (Tabulka 12) je vidět, že rozdíly v úspěšnosti střelby jednotlivých míst nejsou tak velké jak tomu bylo u podkošových hráčů. Nejlépe jsou na tom v úspěšnosti střelby z míst 2 a 4. Z místa 2 je to šedesát procent a z místa 4 to je necelých šedesát dvě procenta. Je to vcelku logické, protože jde o místa, by se měli křídelní útočníci při útocích pohybovat. Jak je vidět, tak z místa 4 je procento o něco málo vyšší. Opět se jedná o pravou stranu. Velmi dobře jsou na tom křídelní útočníci i z místa číslo 3. Zde úspěšnost činí padesát šest procent. Úspěšnost z tohoto místa je opravdu dobrá, přestože se nejedná o místo, kde by se křídelní útočníci v zápase z velké části pohybovali. Hůře dopadla úspěšnost střelby z míst 1 a 5. Vyjádřeno čísly čtyřicet tři procenta z místa 1 a necelých čtyřicet dvě procenta z místa 5. Naopak dobře dopadla úspěšnost střelby z třibodové hranice. Zde je úspěšnost úctyhodných padesát procent. Musíme podotknout, že ne všichni křídelní útočníci stříleli z třibodové hranice z pravé strany. Někteří si vybrali i stranu levou.

Analýza výsledků testu střelby středních rozehrávačů

Střední rozehrávači se tak často v utkání ke střelbě nedostanou a pokud ano, tak ponejvíce z větší vzdálenosti. Proto je nutné, aby měli střelbu co nejefektivnější.

Přesto je ve výsledku celková úspěšnost střelby nehorší ze všech postů a to čtyřicet devět procent (Tabulka 13). Nejhůře dopadla úspěšnost střelby z třibodové hranice a to pouhých třicet pět procent. Je to ještě horší než u podkošových hráčů. Při tom by střední rozehrávači měli mít střelbu právě z této pozice nepoměrně lepší. Když se podíváme jen na střelbu ze střední vzdálenosti, tak nejhůře dopadla střelba z místa 1. A to stejně jako u střelby za tři body činí třicet pět procent. Z tohoto místa se to ale zdá pochopitelné, neboť jde o místo, kde se tak často střední rozehrávači ke střelbě v utkání nedostanou. Proto je velmi zajímavé, že úspěšnost střelby z místa 5 (což je ta samá pozice jako 1 jen na opačné – pravé straně) je velmi dobrých padesát pět procent. Naopak nejlépe dopadla úspěšnost střelby z místa 3. Je to ale logické, protože toto místo leží v prostoru, kde se střední hráči při utkání pohybují a také

z tohoto místa nejčastěji střílí. Tato úspěšnost byla něco přes šedesát sedm procent. Pokud jde o úspěšnost střelby z míst, které se nacházejí v prostoru, kde se většinou při utkáních pohybují křídelní útočníci, tak jsou zde patrné rozdíly z hlediska pravé a levé strany. Zatímco z místa 2 je úspěšnost čtyřicet dvě procenta, tak z místa 4 je úspěšnost střelby šedesáti procentní. Což je rozdíl celkem velký.

7.3. Srovnání jednotlivých úspěšností střelby

Porovnání úspěšnosti střelby v utkání s úspěšností ve střeleckém testu

Jak již bylo několikrát řečeno, je cílem práce porovnání úspěšnosti střelby z utkání s úspěšností střelby v testu a s úspěšností střelby prvoligového mužstva mladších dorostenců.

Nejprve tedy výsledky porovnáme s výsledky v testu střelby.

Celková úspěšnost střelby týmu v utkání činila něco málo přes třicet osm procent (Tabulka 1). Pokud ji tedy porovnáme s výsledky úspěšnosti střelby v nesoutěžních podmínkách (Tabulka 14), tak zjistíme, že je tu velký rozdíl. Úspěšnost střelby v testu je totiž až padesát dvě procenta. Výsledek je zdá se očekávatelný, ale sami jsme neočekával až tak propastný rozdíl. To tedy potvrzuje fakt, při utkání působí na hráče více faktorů, než mimo soutěžní podmínky. Ještě větší rozdíl je však v ukazateli střelby ze střední vzdálenosti. Tento rozdíl činí propastných třiatřicet procent. Zatímco úspěšnost střelby v utkání je jen dvacet jedno procento, tak úspěšnost v nesoutěžních podmínkách činí padesát čtyři procent. V důsledku toho je velmi rozdílná i úspěšnost střelby za tři body. Zatímco v utkání je úspěšnost třináct procent, tak v testu střelby je úspěšnost čtyřicet dvě procenta. Rozdíl je opět až třicetiprocentní.

Pokud vezmeme v potaz úspěšnost střelby jednotlivých postů, tak výsledky korespondují s výsledky zmíněnými výše. Jak u podkošových hráčů, tak u křídelních útočníků a středních rozehrávačů jsou rozdíly mezi celkovou úspěšností střelby v utkání a celkovou úspěšností střelby v nesoutěžních podmínkách dvaceti až třiceti procentní (Tabulka 1, 11, 12, 13). Přičemž největší rozdíl v úspěšnosti střelby je u křídelních útočníků. Tento rozdíl je již zmíněných třicet procent. Naopak nejmenší je u podkošových hráčů a to pouze patnáct procent. Když se podíváme pouze na střelbu ze střední vzdálenosti jsou zde rozdíly v úspěšnosti střelby opět kolem třiceti procent. Výsledky jsou vyrovnané u všech hráčských postů. Nejmenší rozdíl mají, oproti celkové střelbě, střední rozehrávači. Ten činí třicet procent. Největší mají opět křídelní útočníci a to třicet šest procent. Při úspěšnosti střelby za

tři body jsou opět rozdíly mezi úspěšností v zápase a v testu střelby kolem třiceti procent. Největší je znovu u křídelních útočníků a to i přesto, že mají úspěšnost střelby ze všech postů nejlepší. Tento rozdíl je třicet procent. Nejmenší rozdíl mají podkošovní hráči a tento rozdíl je dvaceti čtyř procentní.

Na základě výše zmíněných faktů se tedy potvrdily domněnky o tom, že jsou rozdíly při střelbě v utkání a při střelbě v nesoutěžních podmínkách. Zatímco při utkání je hráč bráněn protihráčem, tak při střelbě v nesoutěžních podmínkách je útočník sám. Má tedy na všechny úkony týkající se střelby více času. Protože při utkání a obraně protihráče se musí útočník rozhodnout ve zlomku vteřiny jestli půjde do zakončení či přihraje volnému spoluhráči, nebo se pustí do driblingu. Proto je v některých případech střelba ukvapená a na základě toho nepřesná. Často dochází i ke střelbě přes obránce, což vyžaduje velmi dobře zvládnutou techniku střelby a koordinaci pohybů. To je však v této věkové kategorii ještě ve většině případech velmi těžké. Proto také trenéři nemají rádi, když se jejich svěřenci pouští do střelby přes obránce. Nutí je tedy, aby se uvolňovali pro přihrávku, tak aby byli alespoň chvíli bez obránce a mohli se tak pokusit o střelbu.

Porovnání úspěšnosti střelby v utkání Bohemie Poděbrady a prvoligového týmu

V této části budeme porovnávat, jak již napovídá nadpis, úspěšnost střelby v utkání se stejně starými hráči z týmu, který hrál první dorosteneckou ligu, což je o soutěž výše než hráli mladší dorostenci Bohemie Poděbrady (Tabulka 1, 2). Zde se nám tedy ukáže, jaký je rozdíl mezi těmito soutěžemi.

Jak již bylo několikrát zmíněno celková úspěšnost střelby týmu Poděbrad byla třicet osm procent. V porovnání s prvoligovým týmem však není takový rozdíl, protože jejich celková úspěšnost střelby je jen o půl procenta vyšší. Činí tedy třicet devět procent. Nejlepší úspěšnost střelby mají stejně jako hráči Poděbrad z pod koše. Ta nám ukazuje, že je tato úspěšnost čtyřicet pět procent. V porovnání s týmem Poděbrad je to však o pět procent méně. Je to dáno i tím jakým stylem obě mužstva v sezóně hrála. Zatímco Poděbrady spoléhaly na body, které nastřílí jejich podkošovní hráči, tak hra prvoligového týmu byla především založena na střelbě z dálky. Ve svém středu totiž měli kvalitnější hráče střílející spíše ze střední vzdálenosti, nebo perimetru (tříbodová hranice). Proto ani pokusů o střelbu z pod koše není takové množství jako u týmu Poděbrad. Takže pokud jde o střelbu ze střední vzdálenosti, tak jsou na tom co se týče úspěšnosti střelby lépe hráči prvoligového týmu, než hráči Poděbrad. Střelba ze střední vzdálenosti u prvoligového týmu činí třicet sedm procent. Což je o celých šestnáct procent více než úspěšnost střelby hráčů Poděbrad. Protože u nich je

procento úspěšnosti střelby pouhých dvacet jedno procento. Velký rozdíl v úspěšnosti střelby je i při střelbě z tříbodové hranice. Zde je rozdíl celých čtrnáct procent. Úspěšnost střelby u prvoligového týmu je dvacet sedm procent, kdežto úspěšnost střelby u hráčů Poděbrad je jen třináct procent. Takové úspěšnosti střelby jaké dosáhli hráči prvoligového týmu z tříbodové hranice nedosáhli hráči Poděbrad ani ze střední vzdálenosti. Naopak ukazatel ve kterém jsou hráči Poděbrad celkem jasně lepší je úspěšnost střelby z pod koše. Zde je rozdíl plných pět procent ve prospěch právě hráčů Poděbrad. Jejich úspěšnost střelby je něco přes padesát procent, zatímco úspěšnost střelby hráčů prvoligového týmu je čtyřicet pět procent. Jak již bylo popsáno několikrát výše, je to dáno především rozdílným stylem hry jakou oba týmy produkovaly. Hráči Poděbrad je převýšili i v počtech pokusů o střelbu těchto míst.

Jestliže rozdělíme útočnou polovinu na pravou a levou stranu (Tabulka 3, 4), tak u obou mužstev převažuje střelba z pravé strany. Rozdíly v úspěšnosti střelby z těchto stran nejsou nijak rozdílné. Za zmínku stojí jen to, že lepší úspěšnost střelby mají hráči Poděbrad z levé strany, zatímco hráči prvoligového týmu mají lepší úspěšnost střelby ze strany pravé (Tabulka 5, 6). Pokud se podíváme jen na střelbu za tři body (Tabulka 7, 8), tak ani zde nejsou velké rozdíly mezi mužstvy. Opět ale mají hráči Poděbrad více pokusů o střelbu z levé strany oproti prvoligovému týmu. Jeho hráči střílí převážně z pravé strany. V úspěšnosti jsou na tom lépe hráči prvoligového týmu a to z obou stran, přičemž lepší mají úspěšnost střelby z pravé strany (Tabulka 9, 10).

7.4. Srovnání úspěšnosti střelby jednotlivých postů

Když se podíváme na úspěšnost střelby jednotlivých postů, tak i zde nejdeme určité rozdíly (Tabulka 1, 2).

Nejvíce jsou tyto rozdíly patrné u křídelních útočníků. Celková úspěšnost střelby v utkání u křídelních útočníků prvoligového týmu činí čtyřicet tři procenta, zatímco u křídelních útočníků Poděbrad to je třicet dva procent. Rozdíl je tedy kolem jedenácti procent. Pokud se podíváme na rozdíly v úspěšnosti střelby z jednotlivých vzdáleností, tak nejlépe jsou na tom křídelní útočníci prvoligového týmu v úspěšnosti střelby za tři body. Zde rozdíl činí kolem šestnácti procent. Zatímco křídelní útočníci Poděbrad mají úspěšnost střelby za tři body něco málo přes čtrnáct procent, tak křídelní útočníci prvoligového týmu ji mají velmi dobrých třicet procent. V dalším z ukazatelů, kterém mají křídelní útočníci prvoligového týmu navrch je úspěšnost střelby ze střední vzdálenosti. Rozdíl tu činí propastných dvacet čtyři procent. Naopak ukazatel, v kterém mají navrch křídelní útočníci Poděbrad je úspěšnost střelby z pod

koše. Rozdíl je zde až jedenáct procent. Zatímco křídelní útočníci Poděbrad mají úspěšnost střelby z pod koše čtyřicet šest procent, tak křídelní útočníci prvoligového týmu jen třicet pět procent. Po rozdělení útočné poloviny hřiště na dvě strany zjišťujeme, že zde není žádný rozdíl (Tabulka 3, 4). Pokusy o střelbu jsou stejné u obou mužstev. Rozdíl je však v úspěšnosti střelby a to celkem velký (Tabulka 5, 6). Hlavně pokud jde o úspěšnost střelby z pravé strany (rozdíl dvanáct procent), naopak úspěšnost střelby z levé strany je téměř vyrovnaná. Jestliže vyčleníme jen střelbu za tři body (Tabulka 7, 8), tak i zde jsou značné rozdíly. Křídelní útočníci Poděbrad střílí převážně z levé strany a křídelní útočníci prvoligového týmu ze strany pravé. Stejný rozdíl je i v úspěšnosti, jak je vidět v tabulkách (Tabulka 9, 10).

Když porovnáme úspěšnosti střelby v utkání na postech středních rozehrávačů (Tabulka 1, 2), tak jsou na tom celkově lépe střední rozehrávači prvoligového týmu. Rozdíl je však pouhé dvě procenta. Na straně prvoligového týmu je celková úspěšnost střelby třicet pět procent, zatímco na straně středních rozehrávačů družstva Poděbrad to je procent třicet. Větší rozdíly jsou potom v úspěšnosti střelby z jednotlivých vzdáleností. Lépe jsou na tom střední rozehrávači prvoligového týmu v úspěšnosti střelby ze střední vzdálenosti a za tři body. Při úspěšnosti střelby ze střední vzdálenosti to je na straně prvoligových rozehrávačů třicet tři procent a naopak na straně rozehrávačů Poděbrad to je dvacet dva procent. Rozdíl je tedy jedenáct procent. Ještě větší rozdíl je v úspěšnosti střelby za tři body. Ten činí až dvacet jedno procento. Úspěšnost střelby za tři body u středních rozehrávačů Poděbrady je pouhých sedm procent. Oproti tomu na straně rozehrávačů prvoligového týmu je úspěšnost střelby z této vzdálenosti velmi dobrých dvacet osm procent. V čem však zase vynikají střední rozehrávači Poděbrad, je střelba z pod koše. Zde mají totiž úspěšnost střelby kolem třiceti osmi procent. Rozdíl je až osmnácti procentní, protože úspěšnost střelby středních rozehrávačů prvoligového týmu je z této vzdálenosti jen dvacet procentní. Je tedy patrné, že mužstvo hrající první ligu klade větší důraz na střelbu středních rozehrávačů z větších vzdáleností a nájezdy pod koš a jejich zakončení nejsou tak častým jevem jako u středních rozehrávačů mužstva Poděbrad. Když rozdělíme útočnou polovinu hřiště na levou a pravou stranu, tak vidíme, že střední rozehrávači Poděbrad střílí převážně z levé strany, stejně tak jako střední rozehrávači prvoligového týmu (Tabulka 3, 4). Ani v úspěšnosti střelby z jednotlivých stran není rozdílná (Tabulka 5, 6). Rozdíl je však po vyčlenění střelby za tři body a to jak v pokusech, tak v úspěšnosti. Zatímco u středních rozehrávačů Poděbrad jde převážná většina pokusů o střelbu z levé strany, tak u prvoligového týmu to je ze strany pravé (Tabulka 7, 8). V úspěšnosti střelby je rozdíl ještě větší, jak je vidět v tabulkách (Tabulka 9, 10).

Při porovnání úspěšnosti střelby u podkošových hráčů můžeme vidět také zajímavé údaje (Tabulka 1, 2). Na tomto postu totiž mají celkově lepší úspěšnost střelby podkošovní hráči Poděbrad. Ale rozdíl není až tak velký, pouhé tři procenta. U podkošových hráčů Poděbrad to je čtyřicet osm procent a u podkošových hráčů prvoligového týmu činí úspěšnost střelby čtyřicet pět procent. Pokud si úspěšnost střelby stejně jako u předchozích postů rozdělíme podle vzdáleností, tak lépe jsou na tom z hlediska úspěšnosti střelby podkošovní hráči Poděbrad jen z míst pod košem. Zde je rozdíl sedm procent. Zatímco podkošovní hráči Poděbrad mají úspěšnost střelby z pod koše padesát sedm procent, tak podkošovní hráči prvoligového týmu mají úspěšnost střelby padesát procent. V ostatních kazatelích jsou na tom lépe podkošovní hráči prvoligového týmu. Při úspěšnosti střelby ze střední vzdálenosti je rozdíl devět procent. A to tak, že úspěšnost střelby podkošových hráčů Poděbrad je dvacet šest procent a úspěšnost střelby podkošových hráčů prvoligového týmu je třicet pět procent. Rozdíl je i v úspěšnosti střelby za tři body. I když zde není rozdíl nijak veliký. Je to jen kolem tří procent. Protože úspěšnost střelby za tři body u podkošových hráčů Poděbrad je dvanáct procent a úspěšnost střelby za tři body u hráčů prvoligového týmu je procent patnáct. Pokud bychom rozdělili útočnou polovinu na pravou a levou stranu, tak vidíme, že v četnosti pokusů z jednotlivých stran jsou na tom podkošovní hráči obou mužstev stejně (Tabulka 3, 4). Velký rozdíl není ani v úspěšnosti střelby (Tabulka 5, 6). Je nutné však zmínit, že podkošovní hráči Poděbrad mají lepší úspěšnost střelby z pravé strany, zatímco podkošovní hráči prvoligového týmu mají lepší úspěšnost střelby ze strany levé. Po vyčlenění pokusů o střelbu za tři body, vidíme, že více pokusů mají podkošovní hráči Poděbrady z levé strany, naopak u prvoligového týmu je více pokusů zprava (Tabulka 7, 8). Naopak v úspěšnosti střelby jsou na tom podkošovní hráči obou týmů téměř stejně (Tabulka 9, 10).

8. Závěry

- V nesoutěžních podmínkách mají hráči Bohemie Poděbrady lepší úspěšnost střelby než v utkání
- V testu střelby dopadli nejlépe podkošovní hráči Bohemie Poděbrady, nejhůře střední rozehrávači
- Nejlepší úspěšnost střelby u hráčů Bohemie Poděbrady je z pod koše a to u všech postů
- Nejhorší úspěšnost střelby u hráčů Bohemie Poděbrady je střelba za tři body
- Nejlepší úspěšnost střelby v mužstvu Bohemia Poděbrady mají podkošovní hráči
- Nejhorší úspěšnost střelby v mužstvu Bohemia Poděbrady mají střední rozehrávači
- Prvoligové mužstvo má rozložení úspěšnosti střelby totožné s mužstvem Bohemia Poděbrady
- V porovnání s prvoligovým mužstvem jsou na tom, co se týče celkové střelby, obě mužstva téměř stejně
- Rozdíly mezi oběma mužstvy jsou však v úspěšnosti střelby jednotlivých postů a z jednotlivých vzdáleností
- Rozdíly mezi pravou a levou stranou při střeleckých pokusech nejsou znatelné
- V úspěšnosti střelby a pokusech o ni hraje roli jakým stylem mužstva hrají
- Mezi krajským přeborem mladších dorostenců a první dorosteneckou ligou není nijak propastný rozdíl pokud jde o úspěšnost střelby
- Obecně platí, že lepší úspěšnost střelby je v nesoutěžních podmínkách podstatně lepší než v utkání, nejlepší úspěšnost střelby je z pod koše a nejhorší úspěšnost střelby je za tři body
- Cíl diplomové práce byl splněn

Seznam literatury

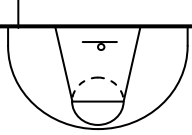
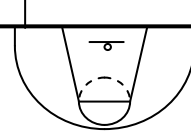
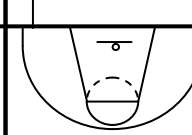
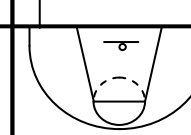
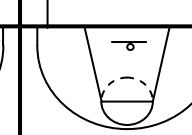
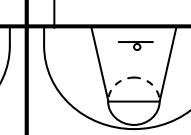
- Dobry, L. (1986) *Malá škola basketbalu*. Praha: Olympia.
- Dobry, L. (1999). Jak chápat herní výkon?. *Basketbal XXL*, 3 (15), 24-25.
- Dobry, L. (2003). Jak spojit myšlení a pohyb v basketbalovém nácviku. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 69 (4), 25-30.
- Dovalil, J. (1992). *Sportovní trénink (Lexikon základních pojmů)*. Praha: Karolinum.
- Dovalil, J. (1998). *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Karolinum.
- Dovalil, J. a kol. (2005). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Janík, Z. & Pětivlas, T. & Drásalová, L. (2004). *Basketbal-nácvik herních činností jednotlivce*. Brno: Paido.
- Rychecký, A. & Fialová, L. (1996). *Didaktika školní TV*. Praha: FTVS UK.
- Štěpánek, R. (1996). *250 basketbalových cvičení*. Praha.
- Thomas, J.R. & Nelson, J.K. (1996). *Research methods in physical activity*. Champaign: Human Kinetics
- Velenský, E. a kol. (1987). *Basketbal-nové poznatky a zkušenosti z trenérské práce s družstvy všech výkonnostních úrovní*. Praha: Olympia.
- Velenský, M. (1994). *Basketbal-praktická cvičení pro školní Tv*. Praha: UK FTVS.
- Velenský, M. (1998). *Základní program aplikace herních a útočných činností*. Praha: Svoboda.
- Velenský, M. (1998). Jak vytvářet podmínky pro učení dovednosti ve střelbě. *Basketbal XXL*, 2 (5), 4-6.
- Velenský, M. (1998). Jak vytvářet podmínky pro učení dovednosti ve střelbě. *Basketbal XXL*, 2 (6), 4-6.
- Velenský, M. (1998). Jak vytvářet podmínky pro učení dovednosti ve střelbě. *Basketbal XXL*, 2 (7), 21-23.
- Velenský, M. (1998). Jak vytvářet podmínky pro učení dovednosti ve střelbě. *Basketbal XXL*, 2 (8), 22-23.
- Velenský, M. (1999). *Basketbal: herní trénink, kondiční trénink-technika, taktika*. Praha: Grada.
- Velenský, M. (2005). Postupný útok v basketbalu mládeže. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 71 (1), 13-24.

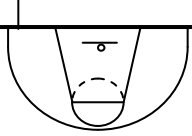
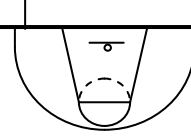
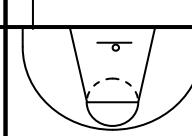
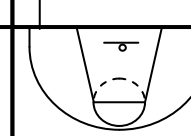
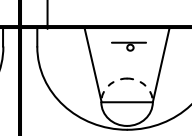
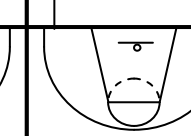
Přílohy

Formulář pro technický zápis ve zmenšené podobě.

TECHNICKÝ ZÁPIS O UTKÁNÍ - BASKETBAL

Datum: Soupeř: Výsledek:

						střídání		
						m	čísla	skó
								
P		P		P		P		P
D	D	D	D	D	D	D	D	D
Z+	Z	Z+	Z	Z+	Z	Z+	Z	Z+
Asl	Bl	Asl	Bl	Asl	Bl	Asl	Bl	Asl
F+	F-	F+	F-	F+	F-	F+	F-	F+
P	Ča	P	Ča	P	Ča	P	Ča	P

						střídání		
						m	čísla	skó
								
P		P		P		P		P
D	D	D	D	D	D	D	D	D
Z+	Z	Z+	Z	Z+	Z	Z+	Z	Z+
Asl	Bl	Asl	Bl	Asl	Bl	Asl	Bl	Asl
F+	F-	F+	F-	F+	F-	F+	F-	F+
P	Ča	P	Ča	P	Ča	P	Ča	P