

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**  
**FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**



**Diplomová práce**

**Kvalitativní analýza současného basketbalu v pojetí sportovního  
tréninku mládeže**

Vedoucí diplomové práce : PaedDr. Michael Velenský, Ph.D.

Vypracoval : Jan Holubec

Duben 2006

## **Abstrakt**

### **Název**

Kvalitativní analýza současného basketbalu v pojetí sportovního tréninku mládeže  
The attraction of modern basketball transferred into youth practising.

### **Cíle práce**

Na základě získaných vědomostí studiem na FTVS, odborné literatury a praktických zkušeností určit koncepci a pojetí tréninkového procesu mládeže na podkladech výsledků analýzy současného elitního basketbalu mezinárodní úrovně. Dílčím podkladem se stává výzkum názorů (laických i odborných) na domácí basketbal.

### **Metoda**

Podklady pro teoretickou část byly získány na základě vyhodnocení strukturovaných rozhovorů s 28 náhodně vybranými návštěvníky ligových utkání našich nejvyšších soutěží během závěru základních částí sezóny 2005/2006. Strukturované rozhovory jsou zaměřeny na spokojenost diváků s atraktivitou shlédnutého utkání, českého basketbalu obecně a jeho popularitu u nás. Analýza se prováděla deduktivní obsahovou analýzou.

### **Výsledky**

Odráží názor basketbalových trenérů, hráčů, rozhodčích a především diváků na moderní pojetí elitního basketbalu z hlediska jeho atraktivity. Výsledky jsou konfrontovány s vlastním pojetím a použity pro sestavení teoretických závěrů pro trénování mládeže v tomto duchu.

### **Klíčová slova**

Basketbal, atraktivita utkání, tréninková jednotka, etapy sportovního tréninku, dynamické psychické procesy.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a použil pouze uvedené literatury.

Jan Holubec

V.F.  


**Za odborné vedení práce a cenné připomínky k jejímu zpracování děkuji vedoucímu práce PaedDr. Michaelu Velenskému, Ph.D.**

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení:

Číslo o.p.:

Datum vypůjčení:

Poznámka:

Obsah

**7. Závěr.....76**

**Použitá literatura.....77**

1.1 Úvod

1.2 Postup

1.3 Charakteristika

1.4 Závěr

1.5 Literatura

1.6 Přílohy

1.7 Závěr

1.8 Literatura

1.9 Přílohy

1.10 Závěr

1.11 Literatura

1.12 Přílohy

1.13 Závěr

1.14 Literatura

1.15 Přílohy

1.16 Závěr

1.17 Literatura

1.18 Přílohy

1.19 Závěr

1.20 Literatura

1.21 Přílohy

1.22 Závěr

1.23 Literatura

1.24 Přílohy

1.25 Závěr

1.26 Literatura

1.27 Přílohy

1.28 Závěr

1.29 Literatura

1.30 Přílohy

1.31 Závěr

1.32 Literatura

1.33 Přílohy

1.34 Závěr

Úvod.....	8
<b>2. Pojetí basketbalu.....</b>	<b>10</b>
2.1. Vlastní získané zkušenosti.....	10
2.2. Proč?.....	20
2.3. Charakteristika a historie basketbalu.....	20
<b>3. Analýza názorů.....</b>	<b>24</b>
3.1. Cíle a úkoly výzkumné práce.....	24
3.2. Metodologie výzkumu.....	25
3.3. Průběh výzkumu.....	25
3.4. Výsledková část.....	26
3.5. Diskuse.....	31
<b>4. Nespecifická zátěž v tréninku mládeže.....</b>	<b>33</b>
4.1. Vývojové zákonitosti v tréninku mládeže.....	33
4.2. Charakteristika pohybových schopností.....	35
4.2.1. Charakteristika vytrvalostních schopností.....	36
4.2.2. Charakteristika silových schopností.....	38
4.2.3. Charakteristika rychlostních schopností.....	40
4.2.4. Charakteristika koordinačních schopností a pohyblivosti.....	42
<b>5. Basketbalové učivo.....</b>	<b>44</b>
5.1. Výkonnost.....	44
5.2. Sportovní výkon basketbalového hráče.....	45
5.3. Herní činnosti jednotlivce.....	47
5.3.1. Útočné HČJ.....	49
5.3.2. Obranné HČJ.....	52
5.4. Metodika nácviku HČJ.....	59
<b>6. Dynamické psychické procesy.....</b>	<b>63</b>
6.1. Rozbor činnosti hráče basketbalu.....	63
6.2. Nároky kladené na basketbalovou činnost.....	65
6.2.1. Motorické nároky.....	65
6.2.2. Diskriminativní procesy.....	66
6.3. Přehled stresových faktorů ovlivňujících výkon.....	67
6.4. Motivace sportovce.....	70
6.5. Emocionalita a tvořivost.....	74

## ÚVOD

Jmenuji se Jan Holubec. Právě se pokouším úspěšně zakončit své vysokoškolské vzdělání na Fakultě Tělesné Výchovy a Sportu Univerzity Karlovy v Praze. Je mi necelých 26 let a z toho se již 18 krásných let aktivně věnuji košíkové. Bohužel hra, o které mohu říct upřímně a od srdce: „**I love this GAME!**“, se nazývá **basketbal**. Rozdíl mezi těmito dvěma zdánlivě podobnými sporty jsem si postupně uvědomoval jak na základě praktických zkušeností jako hráč, tak i díky znalostem získaných studiem ve škole a četbou odborné literatury dotýkající se tohoto tématu.

Svou závěrečnou práci, kterou chápu jako prezentaci teoretických vědomostí získaných studiem a zároveň jako schopnost vyjádření vlastního postoje k určitému problému, týkajícího se současného stavu české košíkové, věnuji filosofické otázce : **Proč je/není v České republice basketbal atraktivní sport? a Jak docílit jeho zkvalitnění?** Jakkoli se tato formulace může zdát nevšední (zvláště jako téma diplomové práce), jsem přesvědčen o jejím přínosu pro mě samotného i jako podnět k vzájemné konfrontaci s kolegy trenéry. V těchto jednoduchých otázkách se totiž, dle mého názoru, skrývají kořeny pro správné trenérské působení u mládeže a vytváření podmínek ke stvoření všestranně kvalitního hráče basketbalu.

Jedná se o subjektivně zaměřený teoretický dokument, který představuje, na základě vlastních zkušeností s košíkovou ( jak praktických tak i teoretických), jakési vodítko pro začínající kariéru trenéra mládeže. Pro částečnou eliminaci prezentace pouze vlastních hledisek a teoretických poznatků odborné literatury (byť věřím, že právě ty jsou nejcennější, má-li být práce považována za skutečně mojí) jsem začlenil do své práce kvalitativní analýzu názorů široké veřejnosti na současnou úroveň vrcholové košíkové u nás. Výsledky mého výzkumu jsou prezentovány ve 3. kapitole a odráží se v nich postoj jak diváků, tak i hráčů, trenérů, funkcionářů i rozhodčích k současné košíkové. A měly by tvořit podstatu celé práce.

Jedním z cílů diplomové práce je na základě literatury, postupů tréninkové činnosti a jejího plánování analyzovat, porovnávat a případně zdůvodnit existenci nových postupů při realizaci tréninkového procesu. Hlavním záměrem diplomové práce bude správná interpretace výstupních hodnot k nejnovějším teoretickým vymezením řešeného problému. Řešeným problémem bude využití tréninkových postupů v ročním tréninkovém cyklu



mládeže a změna posloupnosti, výskytu a množství jednotlivých tréninkových činností vzhledem k jednotlivým obdobím ročního cyklu.

Práce má empiricko-teoretickou strukturu, kdy první část tvoří kvalitativní analýza názorů široké veřejnosti na současný domácí basketbal. Druhá část diplomové práce je pak teoreticky zaměřena, dle výsledků výše uvedeného průzkumu mínění, na klasifikaci etap sportovního tréninku basketbalu mládeže, pojetí učiva (jak specifického, tak i nespecifického) basketbalu a psychologii trénování mládeže.

## 2. POJETÍ BASKETBALU

### 2.1. Vlastní získané zkušenosti

V této kapitole si dovolím prezentovat svou subjektivní koncepci pro správné pochopení sportovní hry zvané basketbal. Nevyhnu se zde (a ani nechci) popisům vlastních bohatých zkušeností získaných během 18 let aktivní činnosti jako hráč.

Když jsem právě před tolika lety vstoupil poprvé do malé tělocvičny Dynamo Hradec Králové, netušil jsem jak velkou roli bude tato událost hrát v mém životě. Měl jsem prostě jen rád sport, míč a kolektiv kolem sebe. Rodiče mě v mé aktivní činnosti víc než jen podporovali, neboť táta byl zároveň i trenérem tvořícího se týmu, již s bohatými zkušenostmi. Pravidelné docházení na tréninky (pokud si dobře vzpomínám, bylo to třikrát týdně) vytvářelo postupně v mém životě jakýsi řád, běžící paralelně se školními povinnostmi. Zde si uvědomuji, že z obou skupin stejně starých dětí, jsem se mnohem lépe cítil mezi basketbalisty než mezi školáky. Během pravidelného společného trénování, vzniká uvnitř kolektivu jakési **povědomí společného cíle** a utváří se tak základ týmového myšlení. Tento jev by měl být podporován ze strany trenérů kolektivních sportů hned jak se uvnitř týmu objeví. Tomuto problému se budu více věnovat v kapitole věnované dynamickým psychickým projevům.

Přestože jsem od svých basketbalových počátků vnímal sebe samotného především jako součást „party“, díky svému otci jsem současně získával i vůli a touhu se stále zdokonalovat v individuálních činnostech. Které, jak jsem pochopil až o mnoho let později, tvoří absolutní základ jakéhokoliv sportovního výkonu (ať se jedná o sport individuální nebo týmový). Má rodící se láska ke sportu a touha po radosti z vlastního úspěchu se stala tou nejsilnější motivací. I proto jsem se rozhodl do druhého stupně základní školy změnit ústav a po úspěšném vykonání talentových zkoušek (formou atletického víceboje) nastoupit do sportovní třídy se specializací na atletickou přípravu. Od této chvíle (5. třída) jsem se potil zhruba 3 hodiny denně, mnohdy vlivem dobrovolných aktivit i častěji. Od svých 10 let jsem tak začal nevědomě zvyšovat svou adaptaci na fyzickou zátěž. Nespecifické zatěžování ve škole a specifický trénink basketbalu začal pomalu ale jistě slavit úspěch. Pozoroval jsem na sobě oproti ostatním vrstevníkům nárůst tělesné zdatnosti (rychlost, síla, vytrvalost) ale také lepší koordinaci,

prostorovou orientaci, ohebnost, mrštnost a kloubní pohyblivost. Tento fakt mi pomáhal začlenit se do týmu mladých basketbalistů neboť jsem díky výkonnosti mazal svůj růstový handicap (i když v této době ještě ne tak markantní jako později). Chci tímto poukázat na obrovský význam nspecifického tréninku v období mladšího i staršího školního věku. Z vlastní zkušenosti mám tak ověřen pozitivní důsledek nejrozmanitějších sportovních činností pro budoucí specializaci na basketbal. Získával jsem tak současně základy atletiky, gymnastiky, míčových her a plavání ve škole, společně se specializací na basketbal díky odpoledním tréninkům. Pamatuji si z této doby poznatek, že mnohem raději jsem měl kolektiv basketbalistů. Patrně z důvodu společného specifického zaměření na sportovní hru, ale také z důvodu silnějšího postavení v kolektivu (díky vyšší výkonnosti). Proto jsem taky tak silně přilnul k našemu týmu a aniž bych si to nějak hlouběji uvědomoval, postupně jsem se stával hnacím motorem pro většinu ostatních spoluhráčů. Někdy v tomto období se tak začala formovat skupinka zhruba 7 hráčů, kteří začali brát svou účast v klubu vážněji než ostatní. Zpětně si uvědomuji, že šlo především o ty talentovanější jedince.

Naše chuť do tréninku a radost ze hry byla odměněna zásahem osudu. Kolem roku 1991 – 1992, kdy nám bylo 12 let se do oddílu dostal nový trenér z Jaroměře, pan Vladimír Trojan. Člověk malý vzrůstem, zato velikán svým odhodláním do práce. Z minulých let měl bohužel jen malé zkušenosti s trénováním košíkové, a nutno přiznat, že to na začátku bylo znát. Ale byl zapálen do svého snu rozpochybovat staré, velké a pomalu se otáčející kolo hradeckého basketbalového oddílu (tehdy už TJ Sokol Hradec Králové). A náš slavný ročník '80 měl to štěstí, že s námi tento „nezkušený“ trenér začal pracovat.

Je to velmi zásadový a autoritativní typ, který tvrdě věří svým metodám a nepřipouští kompromisy ze strany svých svěřenců. Právě to se stalo překážkou pro spoustu hráčů, kteří se později rozhodli nepokračovat v tvrdé práci a odešli od týmu. Domnívám se ale, že v tomto mládežnickém období (vstup do puberty s veškerými doprovodnými jevy) nelze z pohledu trenéra jít jinou cestou. Bylo to těžké pro obě strany : trenérovi hlasivky byly po tréninku tzv. „na odpis“ a my byli znechuceni autoritativním přístupem. Jedno ale musím zdůraznit! Ačkoliv byl trenér nesmlouvavý a rázný, neznamenal to, že by u nás potlačoval samostatnou tvořivost. Alespoň ne ze začátku. Možná jako jeden z mála jsem si začal uvědomovat jak moc času a energie obětuje trenér práci s námi : studoval odborné materiály, vymýšlel netradiční a nspecifické tréninky, pořádal krátká soustředění i během sezóny atd. Přes naší věčnou nespokojenost „s něčím“, jsme cítili jak silně nás basketbal

baví a přináší nám nejen radost z pohybu ale hlavně radost z tvrdé práce a také jakési společenské (týmové) cítění.

Z hlediska obsahu basketbalového učiva kladl trenér velký důraz na **herní činnosti jednotlivce** (jak útočné tak i obranné). Scházeli mu však zpočátku vědomosti o detailech v provedení, které jsou tak důležité pro precizní průběh motorického učení. Velkým nedostatkem v jeho trenérské činnosti byla pak neschopnost názorné ukázky z důvodu minimální praktické zkušenosti. Výběr cvičení pro rozvoj útočných herních činností jednotlivce (přihrávání, střelba, uvolňování s míčem, uvolňování bez míče, clonění, útočné doskakování atd.) byl vhodný. Vždy je měl pečlivě připravena a silně motivující byla jejich pestrost. Co se týče obrany (která je vždy hůře trénovatelná neb bývá u hráčů méně oblíbená), zde byla pestrost cvičení nahrazována spíše apelem na **volní vlastnosti** každého člena týmu. A vůli dosáhnout úspěchu společně v nás náš trenér nějakým záhadným způsobem zažehnul.

V Hradeckém oddíle tak pro mne vznikla naprosto ideální atmosféra vlivem pracovitého kolektivu, ambiciózního trenéra a radosti z vlastní vzrůstající výkonnosti, jdoucí ruku v ruce s prestižními výsledky v mládežnických soutěžích. Ve věku 14. let mě ale čekalo rozhodnutí na jakém ústavu budu pokračovat v činnosti vzdělávací, se kterou jsem sice do té doby neměl nejmenší potíže, ale která pro mne nebyla zdaleka tak důležitá a zásadní jako rozvoj tělesných schopností (samozřejmě k nelibosti rodičů). Vhodným kompromisem se ukázaly být školní zařízení s názvem Sportovní Gymnázium. Původně jsem chtěl studovat v Praze na SG Přípotoční ve Vršovicích. Osud a mé nedostatky v matematice mne nakonec odkázaly ke studiu na typově stejné škole v nedalekých Pardubicích. Dnes toho již nelituji. Byl to pro mne přínos jednak co se životní zkušenosti týče (vlivem každodenního dojíždění), nejvíce pak po basketbalové stránce.

Tady totiž započala má cesta přerozmanité basketbalové kariéry. Jak jsem předeslal výše, trenér Trojan byl pro mne do té doby jedinečným vzorem „správného trenéra“. A já si pomalu začal uvědomovat, že basketbal se stane velkou součástí celého mého bytí. Přál jsem si hrát dokud to zdraví a výkonnost dovolí. Poté se věnovat právě činnosti trenérské. Zůstal jsem sice hrdě hráčem hradeckého extraligového týmu, dopoledne jsem ale trénoval společně s našimi největšími rivaly z Pardubic. Každý občan v republice si dokáže alespoň představit vzájemný vztah dvou východočeských měst : Hradec Králové vs. Pardubice. Zprvu mi to hráči Pardubic dávali náležitě „zbaštit“, což ve mně ale vzbudilo odhodlání bojovat jak nejlépe dovedu. Velkým faktorem a impulsem byl pro mne známý pardubický

trenér Jan Procházka. Rovněž zapálený basketbalový fanatik s netradičními metodami přístupu k trénování mládeže. Nicméně silná osobnost, které se rovněž podařilo vychovat řadu kvalitních hráčů. Studenti gymnázia se zaměřením na košíkovou pod jeho vedením trénovali každý den 2 hodiny dopoledne a všechny čtyři ročníky společně. To mělo hned 2 výhody. Zaprvé jsme se my mladší měli co učit od starších a zkušenějších borců. Zadruhé k nám všem přistupoval trenér se stejným měřítkem. I ke mně, byť věděl, že v soutěži budu nastupovat proti jejich týmu. U něho mě zaujala netradiční metoda trénování, razantně cílená na psychickou odolnost svěřenců. Nezasvěcenému pozorovateli tehdejších tréninků by se mohl zdát přístup trenéra Procházky k hráčům až tyranizující a nelidský. I já jsem měl zprvu ten pocit. Později jsem si ale uvědomil, že zdaleka nejde o snahu psychicky nás deprivovat, nýbrž posílit naši vůli tvrdě na sobě pracovat. Za zmínku stojí fakt, že společně s námi byl tehdy v ročníku i v současné době jediný český basketbalista hrající v zámořské NBA, Jiří Welsch. Přestože už tenkrát byl zřejmý jeho talent a vysoký basketbalový potenciál, přistupoval k němu trenér Procházka stejně přísně (ne-li přísněji) jako k ostatním.

Dva roky jsem tak trénoval dvakrát denně, pět dní v týdnu. Dopoledne coby vetřelec v Pardubicích, odpoledne ve svém týmu v Hradci Králové. Basketbal se stal mým každodenním chlebem a díky zvyšující se výkonnosti a týmovým úspěchům působil na mne jako **droga**. Na palubovce jsem se cítil neunavitelný. Druhým rokem v extralize mladšího dorostu se náš tým dokázal probojovat až na závěrečný turnaj šesti nejlepších družstev o mistra republiky. Byl to pro nás tenkrát obrovský úspěch, i když jsme tam už nedokázali zvítězit. Pro mne osobně bylo zklamáním to, že právě Pardubice skončily vysoko před námi. Malé zadostiučinění pro můj osobní pocit byla v této sezóně má nominace a přítomnost na All - Star zápase Východ vs. Západ, kde jsem si zahrál společně s těmi nejlepšími hráči mé věkové kategorie.

Vynořili se ale také problémy. Trenér Trojan, zřejmě podlehl pocitům z úspěchů a k mé nelibosti začal „náš basket“ přetvářet do komplikovaných a zdlouhavých systémů (útočných i obranných) a přestal klást důraz na individuální činnosti. Nutil nám hru, kde vše bylo předem stanoveno a tudíž tak začal potlačovat naši tvořivost. Myslím, že já jsem tuto změnu nesl z celého týmu nejhůře (jako rozehrávač). Ubíjelo mě řídit každý postupný útok prostřednictvím nacvičených signálů a začal jsem si připadat jako voják řízený velením shora. Tato změna vyústila v naši vzájemnou neshodu s trenérem a já se rozhodl pro další změnu.

Po ukončení druhého ročníku v Pardubicích jsem zažádal o přestup na Sportovní Gymnázium Přípotoční v Praze, kam jsem se před dvěma lety nedostal. Přestup mi byl umožněn po úspěšném vykonání rozdílových zkoušek, a pro mne začala opět nová éra v životě i v basketbalu. V 16. letech jsem se učil samostatnosti na internátu a poznával „krásy“ našeho hlavního města. Škola byla velice podobná jako v Pardubicích a do kolektivu se mi podařilo začlenit se bez problémů. Nejsilnějším zážitkem pro mne byla změna basketbalového prostředí. Trénoval jsem sice stále dvakrát denně jako předtím, tady ale v úplně jiném prostředí, s úplně jinými spoluhráči a pod úplně jinými trenéry. Dopoledne jsme trénovali coby studenti SG na známé Folimance, pod vedením tehdy ligového trenéra USK Praha, Františka Róna. Odpoledne jsem pak chodil čtyřikrát týdně (vyjma pátků) opět na Folimanku měřit síly s extraligovými staršími dorostenci USK Praha, které v té době vedl Radek Treml. Jelikož jsem ale zůstal věrným hráčem našeho týmu v Hradci Králové (i přes určité neshody s trenérem), nebyl jsem v pražském týmu přijat jako plnohodnotný spoluhráč. Byť jsme nastupovali společně k zápasům v ražském přeboru (které se hrály v týdnu), vnímal jsem dost silně jakousi nadřazenost pražských hráčů. Vrátil jsem se proto k dopoledním tréninkům, na které vzpomínám jako na nesmírně „výživné“ a přínosné právě díky trenéru Rónovi. Vzpomínám si, jak dokonale dokázal spojit kondiční rozvoj se specializovaným tréninkem právě na individuální herní činnosti. Pokud viděl u hráčů zájem, byl ochoten se mu věnovat individuálně a pracovat s ním na naprostých detailech (ať už se to týkalo správného obranného postoje, pohybu v něm, techniky střelby, driblinku či přihrávání). Velkou motivací pro mne osobně byly jeho pestré zkušenosti z USA získané od jakéhosi trenéra na Boston College, Ricka Boyagese. Kterého jsem později i osobně poznal na letním basketbalovém kempu v Poděbradech. Fascinoval mě jejich obrovský důraz na detaily i ve zdánlivě jednoduchých činnostech. Zjišťoval jsem tak v sedmnácti letech své obrovské nedostatky a nutno přiznat, velice těžko se dařilo zažité pohybové stereotypy bourat a přetvářet (často neúspěšně). Zůstával jsem ale proto rád v hale i dlouho po ukončení tréninku a snažil se zažít a vstřebat nové impulsy. Někdy za aktivní přítomnosti trenéra (což bylo lepší z důvodu **okamžité zpětné vazby**), jindy sám.

Díky působení nových trenérů jsem opět cítil individuální pokrok. Bohužel tým, se kterým jsem trénoval pouze pátky v Hradci Králové tím nezískával. Spíš naopak. Vlivem mé neúčasti vázla naše sehranost na palubovce, kádr byl doplněn cizími hráči často dojíždějícími z okolí (kteří nezapadli do „party“) a trenérovo nadšení postupně opadalo. To

mělo za následek pokles ve výkonnosti družstva a ztrátu motivace do tvrdé práce na tréninku. Mnoho hráčů v této době začalo dávat přednost jiným aktivitám jako např. chalupaření, taneční, popíjení pívka a poznávání opačného pohlaví. Dost hráčů se také začalo věnovat více studiu, což jim nelze mít za zlé. Jednoduše řečeno, z basketbalu jsme přestali mít v Hradci to správné potěšení jako dříve. V prvním roce staršího dorostu jsme se sice ještě jednou probojovali na závěrečný turnaj do Strakonice. Byla to spíš ale zásluha staršího ročníku 1979.

Můj poslední rok coby junior byl pak přímo utrpení. Díky neshodám uvnitř týmu a především s trenérem, který se už více soustředil na mladší kategorie, jsme nakonec ještě bojovali o udržení dorostenecké extraligy. Já si sice ještě jednou zahrál All – Star juniorů, osobně mě ale rozpad týmu, se kterým mě vázalo vítězné pouto, nesmírně mrzel.

Od počátků mého basketbalového vzdělávání, na němž mělo podíl spousta různých trenérů (vlivem časté změny prostředí i účastech na dobrovolných letních kempech), jsem v sobě stále nosil od otce vypěstovanou lásku k té nejvyšší basketbalové soutěži na planetě. K zámožské **NBA**. Se zálibou jsem četl místo povinné školní četby historii basketbalu, začátky vzniku profesionální soutěže v USA, nejraději pak osobní příběhy nejlepších hráčů (Magica Johnsona, Michaela Jordana, Dennise Rodmana a dalších). Když pak kolem roku 1994 začala televize přenášet pár utkání finálových zápasů NBA, byl jsem americkým profesionálním basketbalem přímo naočkován. Čím víc jsem o NBA získával informací, tím hlouběji jsem chtěl do teorie pojetí celé soutěže proniknout. Nastalo období **teoretického samovzdělávání**, kdy jsem si jednotlivé zápasy nahrával a pozoroval je stále dokola. Doma na zahradě jsme museli sestavit basketbalový koš (po vzoru Larryho Birda) a já si zde odkoukané činnosti těch nejtalentovanějších hráčů mohl hned vyzkoušet. A taky jsem to často využíval. Vzpomínám, že často mě víc než jít na trénink, bavilo sám si pracovat na střelbě z odskoku, jednoúderovém stop-jumpu nebo na technice driblinku (na hrbolaté trávě). Samozřejmě jsem si vybral i svůj basketbalový idol. Nebyl to tehdy nejznámější fenomenální Michael Jordan. Já si oblíbil kouzelného Magica Johnsona a celý tým Lakers. Hlavně pro jejich pojetí basketbalu v 80. letech kdy je k 5 titulům dovedl trenér Pat Riley. Oba jmenovaní později vydali knihy, ze kterých je také v mé práci čerpáno.

Láska k NBA a snaha se co nejvíce přiblížit jejím hráčům mě a mého tátu dovedla k nápadu. Po úspěšném zakončení středoškolského studia mi rodiče umožnili studovat jeden rok na americké High school v severozápadní části země, poblíž města Seattle. Bylo

to mé dětské splněné přání, za které jsem svým rodičům upřímně vděčný. Byl to znovu nový impuls do života. Odloučení od rodiny jsem už znal. Tohle byla ale životní zkušenost, na kterou se nezapomíná. Jedenáct měsíců strávených v naprosto cizím prostředí daleko od domova, bylo to nejlepší co mě mohlo potkat. Jiná kultura, jazykový přínos, odlišný školský systém, život uvnitř náhradní rodiny. To vše bylo obrovsky přínosné. Nejvíce jsem se ale těšil na rozdíl, jakým je prezentováno v zámoří basketbalové učivo. Studoval jsem sice na menší státní škole, ale možnost sportovního vyžití zde byla víc než dostačující. Do kolektivu studentů nejvyššího ročníku jsem se začlenil celkem hladce díky své odlišnosti (ta se v USA cení) a díky zvědavosti okolí.

Protože zde moc nefunguje systém klubových soutěží a veškerá sportovní činnost se děje prostřednictvím školy, jsou jednotlivé sporty rozděleny do 3 tříměsíčních období. Jelikož basketbal byl řazen až do druhého období (během zimy), rozhodl jsem se první tři měsíce věnovat velké neznámé. Poprvé v životě jsem si zkusil trénovat a hrát americký fotbal. Samozřejmě jsem zrovna nevynikal, dokonce jsem se během sezóny ošklivě zranil (později se ukázalo, že závažněji než bylo diagnostikováno). Ale získal jsem tak cenné zkušenosti s novým kolektivním sportem. Do začátku basketbalové sezóny jsem se ale naštěstí zrehabilitoval a začala pro mne velká škola trénování sportu, který odmalička miluji. Opravdu se přístup jak hráčů tak i trenérů ke sportovním hrám v USA dost liší od toho, který známe u nás. Souvisí to s celým místním vzdělávacím systémem. Co se objemu učiva týče, nedosahují studenti zdaleka takových hodnot jako v Evropě. Celý systém však apeluje na rozumové chápání látky na úkor množství. S tím jsem se setkal i v tréninkovém procesu. Náš trenér (bývalý profesionální hráč MLB) Paul Ryles si dával vždy záležet na tom, abychom všichni **cháпали proč trénujeme právě to co trénujeme**. Většinou šlo opět o individuální činnosti (dokonce častěji obranné než útočné). Vypadalo to tedy následovně: rozběhání a strečink si dělal každý hráč individuálně vždy ale v blízkosti velké tabule, kde během protahovacích cviků kouč vysvětloval, kreslil a předváděl činnosti, které byly na programu. Stávalo se velmi často, že během dvouhodinového tréninku jsme tvrdě drilovali jednu činnost stále a stále dokola. Nejčastěji hned za přítomnosti obrany (s omezením i bez omezení). Trenér měl k ruce dva až tři asistenty, kteří spolu s ním chodili a opravovali jednotlivé chyby v provedení. Velká část tréninku se věnovala **hře 1 na 1** a to i např. rozehrávač vs. pivot. Pravidlem pak byla vždy závěrečná hra na dva koše, kdy v kterýkoli okamžik mohl trenér vstoupit do hry opravovat chyby. Fakt, že na škole byly 3 týmy (děleny dle výkonnosti) a přesto zájem studentů převyšoval kapacitní možnosti, byla tak



vyřešena otázka motivace do tréninku. „Nemáš na A tým? Jdeš do Běčka. Nechceš na sobě tvrdě pracovat? Nebudeš hrát vůbec!“

Já se sice do A týmu probojoval. Byl jsem ale až „point guard“ číslo dva. A tak jsem hrál často zápasy i za B tým. Rád vzpomínám na našeho trenéra, který byl v první řadě výborným motivátorem. A často se s námi děлил o vlastní zkušenosti z profesionálního baseballu. Razil tenkrát zajímavou teorii, že by každý hráč měl především poznat své individuální kvality, na ty se zaměřit, zdokonalit je na nejvyšší možnou úroveň a jimi být pak prospěšný pro tým. Ne, že by nekladl důraz na všestrannost. Ale vždy zdůrazňoval individuální předpoklady jednotlivých hráčů, což mělo úžasný dopad na motivaci hráčů. Také to napomáhalo kolektivnějšímu pojetí hry, ve smyslu: každý dělá svou práci ve prospěch kolektivního výkonu. Pamatuji si jeho konkrétní připomínky na mou adresu. Přeloženo něco ve smyslu: „Tvoje zbraň je rychlejší nájezd. Nauč se vnímat a předvídat“. Vlastně všechny jeho připomínky směřovali k **samostatnému přemýšlení** o vzniklé situaci na palubovce. Naučit se vnímat sebe, obránce i spoluhráče, předvídat a podle toho i jednat. Trenér Velenský toto pojetí zdůrazňuje u nás slovy READ GAME. Je to přesně to, co dělá basketbal zábavným a zajímavým sportem. Ne náhodou odjakživa sportem vysokoškoláků.

Co jsem si také uvědomil během trénování za Cedarcrest Red Wolves je, že místní spoluhráči působili mnohem obratněji a pohybově lépe vybaveni než většina mých spoluhráčů z České republiky. Domnívám se, že je to způsobeno právě širokým spektrem různých sportů, kterými se tito hráči zabývají od povinné školní docházky. Na rozdíl od ranné specializace u nás.

Po návratu zpět do Čech jsem měl v plánu pokračovat v hráčské činnosti, poprvé v seniorské kategorii. Tento přechod bývá vždy pro mladé hráče obtížný. V Hradci navíc nebyly bohužel ideální podmínky a tak jsem přijal angažmá v nedalekém Rychnově nad Kněžnou do druhé ligy. Dojížděl jsem zároveň denně do Dobrušky, kde jsem se připravoval na studium medicíny, o které jsem měl tehdy zájem. A ukázalo se to jako šťastná volba. V Rychnově se uvolnilo místo na postu prvního rozehrávače a já dostal od místního trenéra, Zdeňka Hanzlíka, šanci ukázat co ve mě je. Ze všeho se nakonec vyklubaly 3 nejlepší roky mé dosavadní basketbalové kariéry. V malém podhorském městečku byl basketbal velmi oblíbený. Atmosféra, která vznikala během domácích zápasů byla jednoduše řečeno fantastická a přímo hnala nás hráče vydat ze sebe to nejlepší. Nebyli jsme zdaleka ti nejtalentovanější hráči, ale opět jsem měl štěstí být součástí skvělého týmu, který táhl za jeden provaz. Na hřišti i mimo něj. Od trenéra jsem se bohužel už moc

nových věcí nenaučil. V seniorské soutěži ale člověk získává mnoho zkušeností od starších hráčů. A je jenom na něm samotném, jak s nimi naloží.

Důkazem síly pocitu, jaký jsem v té době zažíval s Rychnováky (**radost ze hry**), je nevšední událost, která mě postihla. V roce 2000 jsem úspěšně vykonal přijímací zkoušky na Lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Hradci Králové a nastoupil tak k prestižnímu studiu oboru stomatologie. Z dětství jsem měl dost silné zkušenosti s tímto oborem (bohužel v neblahé roli pacienta) a nejspíš to ve mně zanechalo jakési patologické následky v podobě domněnky, že právě v tomto oboru bych se chtěl v budoucnu pohybovat. Studium to bylo od začátku náročné, neboť paralelně se studiem medicíny jsme měli již od prvního ročníku zařazenu výuku specializovanou na obor stomatologie. Já tak třikrát týdně vyrážel přímo z Fakultní nemocnice v HK na trénink do RK. Vracel se pak pozdě v noci, maje před sebou „pár stránek zajímavé četby“. První ročník jsem sice ještě dokázal skloubit se svou láskou k basketbalu a s odřenýma ušima proplul do druháku. Ve čtvrtém semestru se ale ukázalo, že si budu muset vybrat. Přes nelibost mých rodičů, rozhodl jsem se pustit perspektivní kariéru dentisty a vrhnout se plně do oboru, ke kterému mě srdce táhne už od 6 let. Opět jsem podával přihlášku, plnil přijímací kritéria a měnil prostředí. Rozhodl jsem se pro studium na Fakultě Tělesné Výchovy a Sportu Univerzity Karlovy v Praze. Zároveň jsem dostal nabídku přestoupit do jednoho ze dvou druholigových týmů v Praze. Zkusil jsem docházet na tréninky Sokolu Vyšehrad, jehož ambice byly sice vyšší ale atmosféra v týmu nijak přívětivá. Navíc přístup trenéra Ulrycha mi nebyl sympatický ani trochu. Rozhodl jsem se tak pro hráčsky se zcela přetvářející tým Sokol Pražský, který vedl trenér Jiří Dolejš. Po několikáté jsem se seznamoval s novými hráči a novým trenérem. Během léta jsem absolvoval letní přípravu s prvoligovým družstvem Ústí nad Labem, kde jsem poprvé osobně pronikl do zákulisí první ligy. Příležitost v sezóně jsem už ale od trenéra Juraje Žufy nedostal a hrál tak i studoval v Praze. V Sokole se sice opět utvořila dobrá parta kluků. Šlo ale většinou o mladé hráče, kteří přišli do Prahy studovat podobně jako já a na vzájemné sešranosti bylo potřeba zapracovat mnohem více než trenér Dolejš odhadnul. Po utrápené sezóně, plné zbytečných porážek vyústilo naše trápení v pád do třetí ligy. Hlavním důvodem byla neschopnost nás hráčů podřídit se určitému **pojetí hry** a kolektivně táhnout za jeden provaz. Svůj podíl viny na tom má i trenér, který nám jakékoliv pojetí nebyl schopen po celou sezónu prezentovat. Osobně to považuji za základní předpoklad úspěšné trenérské práce s novým týmem.

Zajímavým impulsem pro mne bylo také studium na FTVS. Vedle bohatých

praktických zkušeností i teoretických vědomostí z ostatních sportů, jsem se díky specializaci začal učit vidět tréninkový proces v basketbalu i z té opačné stránky (z pohledu trenéra). Jednou týdně praktická výuka vedená trenérem Michalem Ježdíkem opět obohacovala mé chápání sportovní hry. Teoreticky pak poukazoval na stěžejní význam herních činností jednotlivce v tréninkovém procesu mládeže trenér Michael Velenský. Od třetího ročníku jsem v rámci povinného předmětu Odborných praxí v tělovýchově, získával praktické zkušenosti jako asistent u družstva starších žáků v Hradci Králové. A pomalu se tak připravoval na kariéru basketbalového trenéra, která mne stále láká, avšak až po ukončení vlastního působení jako hráč.

Pomalu se ze mě stával známý poutník druholigovými týmy, neboť i přes naši nevydařenou sezónu se Sokolem Pražský, si mě vyhlídl shodou okolností hradecký trenér působící v Kolíně, Jan Faltýnek. Družstvo Kolína bylo v sezóně 2004/05 na vzestupu, když hráli finále druhé ligy, byť se silně favorizovaným Prostějovem prohráli 3 : 0 na zápasy. Jejich ambice však jasně směřovali do první ligy, podmínky pro to v Kolíně jsou a tak jsem nabídku přijal. Koloběh vzájemného seznamování s novými hráči byl zde ulehčen, protože jsem se tady sešel s hráči, které jsem již dobře znal z minulých let. Šlo o velmi talentované a zároveň mladé hráče, některé i se zkušenostmi z první ligy. A já se těšil a plánoval jak přispěji svou rychlostí, dobrou obranou a slušnou technikou driblinku k postupu do nejvyšší soutěže. Bohužel ke konci dobře rozjeté sezóny se během play-off vynořili na povrch problémy vznikající mezi družstvem a trenérem z důvodu **porušování životosprávy**. Byl to pro mě nový a zcela neznámý jev, který bych jako zkušenost možná přivítal za jiných podmínek. Ne ale v době závěrečných bojů o postup do první ligy. Zcela narušená **komunikace** mezi týmem a trenérem vedla nejen k našemu vyřazení v semifinále, ale především k rozpadu vítězného týmu a odchodu 9 hráčů. Zajímavý je fakt, že vedení dalo přednost trenérovi na úkor perspektivního družstva. Já, jelikož jsem chtěl ještě hrát ve druhé lize, jsem v Kolíně zůstal a s nadcházející novou sezónou čekal na své nové spoluhráče.

Bohužel vedení Kolína nemělo v kompletní přestavbě týmu šťastnou ruku. Zvolilo totiž naprosto nevhodnou strategii, sáhnout po nejlepších střelcích z nižších soutěží. A to aniž by tyto hráče nějak důkladněji zkoumali z hlediska potenciální schopnosti kooperace. V přípravném období se tak sešlo 10 střelců s návykem, že družstvo pracuje na ně a tudíž neschopných se podřídí jeden druhému ve prospěch kolektivního úspěchu. Ne, že by šlo o sobecké hráče. Zkrátka byli zvyklí vést svůj tým. A trenér Faltýnek, stejně jako před

dvěma lety trenér Dolejš, nedokázal tomuto nově vzniklému kolektivu vtisknout vítězný obraz hry. Improvizace díky vzájemnému nepochopení selhávala (přestože jí hráči jsou schopni, ostatní jí svým působením znemožňují) a trenér se tak uchýlil k názoru, že komplikované herní systémy budou hrát vítězný basketbal za nás. A snad i zakryjí individuální nedostatky. Výsledkem je současné znechucené dohrávání zdlouhavé sezóny, ve které není o co hrát.

## 2.2. Proč?

Proč jsem se rozhodl (a věřte, že stručně) zahrnout do své závěrečné práce i svůj „basketbalový životopis“? Z části je to i příležitost pro mě samotného zformovat si a uspořádat bohaté zkušenosti z hráčské praxe, během níž jsem prošel hezkou řádkou různých týmů a vstřebával nejrůznější postoje jednotlivých trenérů, hráčů i rozhodčích k basketbalu. Zároveň s ukončením studia jsem totiž rozhodnut ukončit i své hráčské působení a věnovat se práci s mládeží.

Další části této práce jsou tak věnovány právě ucelení si vlastních poznatků z teorie i praxe za účelem stanovení vlastní koncepce trénování mladých basketbalistů. Z výše uvedených zkušeností, promíchaných s teoretickými poznatky získanými během studia, je patrný důvod mého vlastního pojetí a chápání basketbalu. Je pravděpodobné, že v průběhu nadcházejících let trenérské praxe dospěji k určitým změnám. Domnívám se ovšem, že každý člověk, chce-li svou práci dělat skutečně dobře (ať už jde o cokoli), musí si předem stanovit alespoň zevrubný plán toho, jak bude postupovat.

## 2.3. Charakteristika a historie basketbalu

Basketbal je týmová sportovní hra brankového typu. Podle oficiálních pravidel ji hrají 2 družstva o pěti hráčích, kteří v průběhu utkání mohou být střídáni určitým počtem náhradníků. Oproti podobným sportovním hrám se basketbal odlišuje zejména umístěním branek (košů), které jsou zavěšeny nad zemí (3,05 m pro všechny seniorské kategorie, tj. pro hráče a hráčky nad 18 let a mládež od 11 let; 2,60 m v minibasketbalu pro kategorii mladších minižáků, tj. 8-10 let ) a vodorovně s ní. To přisuzuje basketbalu zvláštní ráz

sportovní hry bez speciálního hráče – brankáře. Hraje se na hřišti obdélníkového tvaru o rozměrech 28 x 15metrů.

V basketbalu se všichni hráči aktivně zapojují do útoku i do obrany. Úkoly (funkce) útočníků a obránců se však nerozdělují předem jako např. v kopané nebo ledním hokeji, ale hráči je přebírají v těch okamžicích utkání, kdy družstvo získává míč pod kontrolu a může útočit na koš soupeře, nebo tuto kontrolu ztrácí a musí bránit.

Rovněž počítání branek (košů) je rozdílné. V basketbalu má koš hodnotu jednoho bodu (při úspěšném trestném hodu), dvou bodů (koš ze hry) nebo tří bodů – v případě, je-li koše dosaženo střelbou z tříbodového území (rovněž ze hry).

Pravidla různých průpravných her však umožňují jak vyšší či nižší počet hráčů, tak počítání košů (bodů) podle domluvy.

Basketbal patří mezi nejrozšířenější a nejpopulárnější sporty na světě. Vznikl v roce 1891 na springfieldské universitě (Springfield College, Massachussets, USA), a jeho zakladatelem je James Naismith. Podle archeologických nálezů bylo zjištěno, že podobnou hru pěstovali jako součást náboženských obřadů již sedm století před naším letopočtem Mayové (nazývali ji pok-ta-pok) a Aztékové (tlachtli). Tato hra provozována na hřišti 166 x 28 metrů byla podobná v tom, že cílem hráčů bylo prohodit míč kamenným kruhem umístěným asi 10 metrů nad zemí.

Dr. James Naismith vyšel z potřeby zaujmout studenty intenzivní sportovní činností i během zimní výuky v tělocvičně. Zhodnotil z hlediska použitelnosti nejznámější sportovní i pohybové drobné hry a stanovil základní etické a didaktické principy, které hra musí splňovat. Vyloučil jakékoli možnosti surovostí a tvrdších zákroků, podněcoval smysl pro spolupráci a kolektivnost. Určil, že se při hře nesmí běhat s míčem v ruce, že míč bude poměrně lehký a velký, aby byl snadno ovladatelný. Každý hráč, který vstoupí do hry má stejnou možnost do ní zasáhnout a docílit bodů. Dále rozhodl, že míč bude vhažován do koše horizontálně položeného ve výšce proto, aby k jeho dosažení bylo více třeba jemné koordinace pohybů než hrubé síly.

Tyto zásady byly včleněny do prvních třinácti pravidel, která byla v lednu 1892 otištěna ve školním časopise *Triangl*. Byla to :

1. Míč může být házen všemi směry jednou nebo oběma rukama.
2. Míč může být odrážen všemi směry jednou nebo oběma rukama (nikdy ne pěstí).
3. Hráč nesmí běhat s míčem. Musí jej odhodit z toho místa, kde jej chytil.
4. Míč musí být držen v rukou nebo mezi nimi. Paží a těla se nesmí používat k držení

míče.

5. Není dovoleno vrážení, strkání, držení, podrážení či udeření soupeře žádným způsobem. Porušení tohoto pravidla se počítá za osobní chybu a druhé porušení diskvalifikuje hráče až do doby, kdy je dosažen další koš. V případě, že byl prokázán zřejmý úmysl poranit soupeře, byl hráč vyloučen do konce utkání.
6. Osobní chybou je udeření pěstí, porušení pravidel číslo 3, 4 a 5.
7. Jestliže některé družstvo se dopustí tří osobních chyb po sobě, počítá se to jako koš soupeři.
8. Koše je docíleno, jestliže je míč vhozen či odražen do koše a zůstane tam.
9. Vlétne-li míč do zázemí, je vhažován do hřiště tím hráčem, který se jej první zmocní. K vhození je povoleno 5 sekund. Trvá-li déle, vhažuje soupeř.
10. Druhý rozhodčí posuzuje hráče a zaznamenává chyby. Upozorňuje hlavního rozhodčího, když se mužstvo dopustí tří osobních chyb po sobě. Má právo diskvalifikovat hráče podle pravidla čísla 5.
11. Hlavní rozhodčí sleduje míč a rozhoduje, kdy je míč ve hře, v zázemí, které straně patří a měří čas. Rozhoduje, kdy bylo dosaženo koše, a vykonává všechny ostatní povinnosti, které vykonává každý rozhodčí.
12. Hraje se 2 x 15 minut s pěti minutovou přestávkou.
13. Strana která docílí v hrací době více košů je vítězem. V případě nerozhodného výsledku může hra se souhlasem kapitánů obou družstev pokračovat až do docílení dalšího koše.

Přesto, že se basketbal rychle rozšířil do všech světadílů a pravidla bylo nutné často doplňovat a měnit, základní etické principy zůstaly nedotčeny. V jejich duchu se také ubírá i další vývoj pravidel. Ze své kolébky na springfieldské universitě začal basketbal rychle pronikat na okolní university a školy. Záhy došlo k měření sil mezi třídami, ale i mezi vybranými celky škol.

Nový sport se rozšířil nejprve na sever do Kanady a teprve těsně před koncem 19. století pronikl na jih do Střední a Jižní Ameriky. Další oblasti kam se basketbal rozšířil byly Filipíny, pak Čína, Japonsko, Indie a Persie. Teprve potom došlo na Evropu, kde se hra však začala rychleji rozvíjet až po první světové válce.

V současné době sdružuje Mezinárodní basketbalová federace (FIBA) kolem 200 členských států a další, především nově vznikající, o členství žádají. Počet registrovaných hráčů a hráček se v celosvětovém měřítku odhaduje na 300 miliónů a zcela určitě

nepředstavuje číslo konečné. Orgány FIBA totiž usilují o rozšíření sportovní hry zejména mezi dětmi a mládeží. Mezinárodní basketbalová federace, která vznikla v roce 1932 z potřeby převzít kontrolu nad prudce živelným rozmachem basketbalu a z potřeby sjednotit jeho pravidla, pořádá a organizuje celou řadu soutěží na úrovni klubů i národních mužstev, a to jak z hlediska regionálního (územního či kontinentálního), tak celosvětového. Mezi nejvýznamnější patří olympijský turnaj (hrají muži i ženy jednou za čtyři roky v rámci letních olympijských her), mistrovství světa (hraje se jednou za čtyři roky v období, kdy se nepořádají LOH) a mistrovství Evropy (hraje se jednou za dva roky v období, kdy se nepořádají LOH a MS). Účast v těchto soutěžích podléhá přísným regulím FIBA a je např. podmíněna vysokou sportovně herní výkonností a umístěním v předkolech - tzn. kvalifikacích.

Za nejkvalitnější a nejpřitažlivější klubovou soutěž na světě je pokládána soutěž amerických profesionálních basketbalistů NBA (National Basketball Association). Hraje se na území USA a Kanady a její hráči – je jich zhruba 350 – jsou právem v celosvětovém měřítku považováni za nejlepší. Za své výkony jsou také výborně placeni.

Přestože NBA není součástí FIBA, směřjí se od roku 1990 – na základě dohody mezi oběma organizacemi – zúčastňovat její výběry LOH a MS.

**Basketbal, jehož popularita v poslední době ještě vzrostla právě zásluhou účasti amerických profesionálních hráčů na LOH 1992 v Barceloně, na MS 1994 v Torontu, na LOH 1996 v Atlantě, na LOH 2000 v Sydney, a LOH 2004 v Athénách ale není doménou pouze registrovaných či dokonce profesionálních hráčů, pro něž je úsilí dosahovat co možná nejlepších výsledků v různých soutěžních výkonností a vrcholové úrovně vlastní a přirozené. Basketbal je dostupný všem lidem, kteří se chtějí realizovat konkrétní sportovní činností, hledají v ní především radost, uspokojení a jsou při tom ochotni podřítit svoje osobní zájmy zájmu určité sociální skupiny. Jako hra je vhodný pro děti a mládež, která v něm obvykle nachází příjemnou aktivní zábavu.**

### 3. ANALÝZA NAZORŮ

#### 3.1. Cíle a úkoly výzkumné práce

Důležitou součástí této práce je její výzkumná část, vztahující se právě k problému atraktivity nejvyšších ligových soutěží v České republice. Již delší dobu jsme svědky hluboké propasti mezi pojetím basketbalu v Evropě a naší košíkové. O americké NBA ani nemluvě. Přestože všude jinde popularita basketbalu vzkvétá díky jeho neustálému vývoji kupředu, jsme u nás svědky zaujímání neflexibilního postoje ze strany vedení klubů, trenérů i samotných hráčů k jakékoli změně. Natož se pak učit od úspěšnějších národů či klubů. Domácí basketbalové komunitě je zřejmě vyhovující propagace pomalého, neagresivního a lenivého basketbalu v prvoligových a druholigových soutěžích. Zamyslíme-li se nad otázkou významu profesionálního sportu vůbec a jeho přínosu společnosti, dostaneme se k jediné možné odpovědi: **Jde o zábavu!** Profesionální hráči, kteří za svou činnost dostávají zapláceno, jsou dle našeho mínění umělci ne rozdílní například od muzikantů. Za předvedený výkon dostanou patřičnou odměnu. Nechceme se zde zabývat kritikou astronomicky rostoucích platů profesionálních sportovců během posledních 10 – 15 let. Těmi, kdo hodnotí výkony ať už celého družstva nebo přímo jednotlivých hráčů, je samozřejmě jejich zaměstnavatel (vedení klubu, sponzor...), trenér (coby specializovaný odborník) a především diváci, pro které se celé představení pořádá. Lze sice předpokládat mnoho nejrozmanitějších názorů na správné pojetí basketbalu z hlediska atraktivity pro diváka. Přesto se domníváme, že jsme schopni objevit určité společné prvky utvářející pocit radosti ze hry a sledování košíkové.

Cílem této studie je tedy konfrontace naší subjektivní „filosofie“ basketbalu s názory diváků, trenérů, hráčů a rozhodčích. Vyhodnocení nasbíraných dat by mělo pomoci ozřejmit rovněž důvod současné krize České košíkové (vztaženo na mužský basketbal). Níže prezentované výsledky, subjektivní názory a závěry z nich vyvozené mají také posloužit jako podnět k vzájemné konfrontaci s kolegy, kterým není současný stav zcela lhostejný.



### 3.2. Metodologie výzkumu

Jako nejvhodnější metodu pro náš dílčí kvalitativní výzkum jsme zvolili formu semistrukturovaných rozhovorů s náhodně vybíranými diváky ligových utkání během něj nebo bezprostředně po jeho skončení. Hlavním kritériem výběru uvedené metody je výhoda volněji utvářeného dotazování, kdy respondent může vyjevit své zcela subjektivní pohledy a názory, lze přezkoušet, zda respondent otázkám porozuměl, respondent může samostatně navrhovat možné vztahy a větší kognitivní struktury, je možné tématizovat konkrétní podmínky situace respondenta (HENDL, 1999). Krátké interview, v podobě neformálního konverzačního rozhovoru vždy pouze s jedním informantem, sestává z řady pečlivě formulovaných otevřených otázek, vztahujících se k subjektivnímu názoru na atraktivitu právě shlédnutého utkání, vlastního pojetí hry a k důvodům jeho přítomnosti na utkání. Základní snahou při tvoření otázek je minimalizovat vnucování určitých odpovědí samotnou formulací otázky. Proto se snažíme, aby otázky byly skutečně otevřené. Výběr otázek je navržen k získání informací o vnitřních pohledech subjektu tím, že se mu dá možnost odpovědět předem neodhadnutelným způsobem na stimul, který je určen nestrukturovanými objekty (HENDL, 1999).

### 3.3. Průběh výzkumu

Během období od poloviny ledna do konce března 2006 (tedy v závěru dlouhodobé části) byla, dle časových možností, navštěvována většina domácích utkání 2 východočeských a 1 středočeského družstva. Šlo o družstva BK Synthesia Pardubice (Mattoni NBL, muži), Sokol Hradec Králové (extraliga, ženy) a BC Kolín (II. liga, muži). Po shlédnutí utkání byli osloveni 3 až 4 přítomní diváci (vždy alespoň jedna žena) ve věkovém rozmezí přibližně 16 – 40 let, s nimiž bylo provedeno krátké (5 – 8 minut), semistrukturované interview vztahující se k subjektivním názorům na českou košíkovou. Stejným způsobem byli dotazováni i někteří rozhodčí a hráči (trenéry se nám bohužel oslovit nepodařilo).

Přestože průběh rozhovorů byl nestrukturovaný, dovoluujeme si pro dokreslení představ

nastínit jejich obecný průběh, model formulace otázek a jejich logické řazení za sebou :

- Jak často chodíte na basketbalová utkání?
- Z jakého důvodu jste přišel dnes?
- Jako divák, co od basketbalového utkání očekáváte?
- Bylo pro Vás dnešní utkání atraktivní a proč?
- Jste aktivním hráčem basketbalu? Jak často a proč?
- Plánujete návštěvu příštího utkání?
- Jak hodnotíte cenu za vstupenku na utkání?

Výše uvedené formulace otázek nejsou konkrétním obrazem průběhu rozhovorů a mají pouze orientační smysl. O rozvinutí diskuse jsme se snažili zejména u 3. a 4. otázky, směřující k vlastním představám o pojetí sportovní hry. Pro hráče byl průběh rozhovoru samozřejmě poněkud odlišný, vztahující se k vlastnímu průběhu a spokojenosti s vývojem utkání.

Získávané informace byly okamžitě zaznamenávány stručnou formou jako terénní poznámky (z časových důvodů) a později přepisovány do evidenčního formuláře kontaktů. Z něj pak bylo provedeno, po skončení posledního rozhovoru, závěrečné vyhodnocení podle orientačních teoretických hodnot. Výsledky byly analyzovány zkráceným přepisem jednotlivých rozhovorů a pomocí kódování klíčových slov se podařilo vygenerovat soubor společných témat, jež jsou předmětem porovnání s vlastní teorií.

Níže prezentované výsledky naší práce jsou tak odrazem vyhodnocení 28 zpracovaných rozhovorů z 11 utkání.

### 3.4. Výsledková část

Značná míra subjektivity při vytváření teoretických závěrů na základě interpretace získaných informací kvalitativním výzkumem poněkud stěžuje jejich zobecnění. Vlivem nezkušenosti s metodou kvalitativního dotazování se při závěrečném hodnocení objevují výsledky, mající částečně kvantitativní charakter. Přestože tyto získané informace neměly být původně součástí výzkumu, dovolujeme si je přesto prezentovat.

Na základě výpovědí 28 oslovených účastníků vybraných basketbalových utkání, bylo zhruba **64% spokojeno se stráveným časem na utkání, zatímco 36% diváků**

považovalo tuto dobu za ztrátovou.

73% dotázaných diváků se aktivně košíkové věnuje (většinou jako dobrovolné zájmové činnosti ve volném čase, na nižších úrovních nebo zcela neorganizovaně). Zbýlých 27% jsou pouze pasivní účastníci.

Na příští utkání domácího družstva se chystá 58% diváků, 27% není rozhodnuto a zbylých 15% z různých důvodů nedorazí povzbudit domácí tým.

S cenou za vstupné na utkání (pohybovala se ve všech případech kolem 30Kč) bylo po přepočtení spokojeno 90% dotázaných (z toho by pak 44% bylo ochotno zaplatit i vyšší částku). 10% se cena zdála neúměrně vysoká vzhledem k předvedenému výkonu.

Po vyhodnocení všech vedených semistrukturovaných rozhovorů naší kvalitativní analýzy názorů veřejnosti na atraktivitu české profesionální košíkové, jsme dospěli k následujícím závěrům :

#### I.

Velmi negativním způsobem je diváky vnímáno časté přerušování hry rozhodčími, čímž je narušována plynulost hry a ztěžována tak schopnost koncentrace na průběh utkání. Často sami nerozumí, proč byla hra přerušena. To způsobuje odvádění jejich pozornosti od utkání, ba dokonce až ztrátu zájmu. Dokonce i samotní hráči jsou tímto, až příliš rozpačitým přístupem většiny českých rozhodčích, často otráveni. Starším hráčům možná rozkouskovaná hra vyhovuje z důvodů možnosti si „odfouknout“, pro zvýšení atraktivity basketbalu ale takový průběh utkání nemá žádný význam. Bohužel jsme až příliš často svědky podporování tohoto pojetí z řad trenérů v podobě výrazů : „**Běž si pro faul**“ (namísto „Najed' tvrdě do koše“) nebo „**Musíš spadnout a zařvat**“ (při simulaci útočných faulů). Navíc tlak vyvíjený na rozhodčí z laviček obou soupeřů působí mnohdy silně alibisticky až trapně. Není potom divu, že rozhodčí (na které je prakticky bez přestání pokřikováno) tomuto tlaku velice brzy a snadno podlehnou. Vzhledem k těmto okolnostem, považujeme u nás za zcela nevhodné a zbytečné, aby ligové zápasy posuzovali 3 rozhodčí. Zvyšuje se tak pravděpodobnost jejich ovlivňování, vedoucí k ještě častějšímu přerušování již beztak roztrhané hry. Z rozhovorů vedených právě s rozhodčími vyplývá, že jim pouze v ojedinělých případech jde o řízení utkání směrem ke spokojenosti a prožitku diváka. Mnohem častěji, než vnímat samotný průběh utkání, je zřejmá jejich snaha upevnit své

řídící postavení a dokazovat hráčům a trenérům „kdo že je na hřišti pánem“. To nevede ku prospěchu ani jedné ze stran. Důkazem je fakt, že se v našich záznamech příliš často objevovali fráze nespokojených diváků, typu : „Ti rozhodčí tomu zas dneska dali korunu“ a „Neměli cit pro hru“.

## II.

V 21. století jsme všichni svědky procesu urychlování. Více než kdy jindy platí hesla jako : „Čím dřív, tím líp“ nebo „Čas jsou peníze“. V běžném lidském životě rozhodně nejsme zastánci této filosofie a klademe jednoznačně větší důraz na kvalitu než na množství. V basketbalovém utkání je tomu ale trochu jinak. Nikdo se nejde podívat na zápas a přitom přemýšlí způsobem: „Ať už je to rychle za mnou“. Divák si vymezí na podívanou určitý čas a během něj se chce co nejintenzivněji bavit. Dlužno dodat, že nejoblíbenější zábavou v poslední době jsou extrémní a adrenalinové sporty (i pro pasivní diváky). Tím se pomalu dostáváme ke druhému tématu vplynuvšímu z našich průzkumů. Přestože basketbal, společně s ledním hokejem, patří mezi nejrychlejší míčové hry brankového typu (což s atraktivitou úzce souvisí), čeští fanoušci negativně poukazují na „lenivé“ pojetí domácích utkání. Chybí agresivita v obraně, rychlejší rozhodování při řešení vzniklých situací, pomalé přechodové fáze jak z obrany do útoku, tak i opačně. Většina respondentů postrádala v utkáních větší počet atraktivních rychlých protiútoků. Trenér Velenský tento problém vystihl ve své, dosud nevydané práci, slovy: „ Některá družstva, složená převážně ze starších a zkušenějších hráčů a družstva, která v utkáních využívají jen omezený počet hráčů, předvádějí basketbal ne nepodobný pochodovému cvičení. Chybí odvaha a rychlost, převládá alibismus v individuálních akcích, strojenost součinnosti v týmovém výkonu, pomalost a přehnaná agresivita....obecným výsledkem je pak unavený, pomalý, upracovaný a **málo atraktivní basketbal**, který frustruje trenéry i hráče a který odpuzuje diváky. Co víc, odrazuje sponzory“. Všeobecně se líbí pojetí, kdy hra má spád a takřka stále se něco děje. S tím se dostavuje pocit napětí, emoce a vzrušení ze hry, které diváka vtáhne do víru dění. Jde o stejné pocity jako při sledování divadelního představení nebo filmu v kině. Takové pojetí hry ovšem vyžaduje výbornou zdatnost a fyzickou připravenost všech aktérů, jakožto odraz kvalitního tréninkového procesu. Rychlost provedení by ovšem neměla mít vliv na jeho kvalitu. Z hlediska atraktivity basketbalu na té nejvyšší úrovni zastáváme jednoznačně pojetí typu „run and gun

basketball“, tedy taktika využívání prvních možných příležitostí k ohrožení soupeřova koše, namísto zdlouhavého procesu vytváření střeleckých příležitostí komplikovanými systémy. Nelze je samozřejmě vyřadit úplně, ale v podání české košíkové je doporučujeme značně omezit. Pro většinu diváků atraktivní nejsou a až příliš často končí beztak ztrátou míče.

### III.

Zajímavý je poznatek, který nám vyplynul z dotazování, zda diváci dávají více přednost **kolektivnímu pojetí hry nebo individuálním výkonům**. Přestože většina výpovědí se přiklání k týmovému hernímu výkonu, přes 70% z dotazovaných uvedla jako důvod své návštěvy právě sledování výkonu vybrané individuality (ať už šlo o nejlepšího hráče nebo jednoduše o známého či příbuzného). Domníváme se, že je to způsobeno relativně nízkou úrovní individuálních dovedností jednotlivých hráčů. Diváci jsou tak již delší dobu zvyklí na to, že kolektivní sport znamená vzájemné zakrývání individuálních nedostatků. Jsme ještě ochotni toto stanovisko tolerovat v obranných činnostech (útočník má většinou oproti svému obránci značnou výhodu). V útoku je ale podobný alibismus zcela nepřijatelný. Základem moderního basketbalu (zejména v NBA) je schopnost útočníka **hrát 1 na 1**. Bohužel našim domácím hráčům často tato schopnost chybí nebo je dokonce potlačována trenérem. Takový hráč i trenér nemají v profesionálním basketbalu co pohledávat. Ať už to zní jakkoli přísně!!! Naprostá většina respondentů totiž potvrdila naše očekávání a přiklonila se k preferenci **útočného pojetí basketbalu**.

### IV.

Kladná a pozitivní, co se popularity basketbalu týče, se ukázala skutečnost, že hra nabízí prostor pro osvojování nesčetného množství dovedností. A to převážně otevřených, což umožňuje vysoký stupeň **tvůrčivé realizace**. Bohatá proměnlivost herních situací a fakt, že velmi často dochází při hře k dosažení cíle (z míčových her se v košíkové skóruje jednoznačně nejčastěji), vzbuzuje o hru velký zájem. Větší po aktivní zkušenosti za účelem prožitku. Právě rozmanitost nás přivádí na otázku, proč v porovnání např. s hráči NBA (i bílé barvy pleti) nám připadají domácí basketbalisté poněkud nekoordinovaní, těžkopádní a někdy působící přímo neohrabaně? Důvody přičítáme zanedbávání nespecifického zatěžování a tréninku v období žakovských a

dorosteneckých let. Hovořit o zdokonalování nesespecifických dovedností u seniorských kategorií můžeme v našich podmínkách nanejvýš během přípravného období, pouze u některých družstev a především v redukované míře na notoricky známou atletickou přípravu. Přitom z herního projevu většiny hráčů je více než zřejmé jak špatně dokáží ovládat vlastní tělo. Natož potom míč. Právě letecké, gymnastické, akrobatické a atletické kousky těch pohybově nejnadanějších hráčů je přesně to, co všude jinde zvedá diváky ze sedadel. V našich nejvyšších soutěžích je bohužel pro diváky takových lahůdek k vidění pramálo.

## V.

Překvapivým zjištěním na podkladě našich rozhovorů byla vyjádřená nespokojenost vztahující se k **neznalosti domácích hráčů**. Nebo přímo s tím kdo hrál a kdo ne. Zavání to sice trochu klasickým rčením : „Po bitvě každý generál“ a v potaz bereme i přirozenou lidskou vlastnost posuzování druhých. Určitý závěr z toho ovšem vyvodit lze. Pozorujeme nejen v české košíkové rozmáhající se trend častého obměňování kádru a jeho doplňování o nové (mnohdy zahraniční) hráče během sezóny. Ukazuje se, že se tento jev neseťkává u fanoušků domácích týmů s přílišnou oblibou. Navíc je to důkaz určité pohodlnosti trenérů i vedení pracovat na stávajících hráčích. Koupit posilu, kterou vychovali jinde je přece snadnější. Vzácnou výjimku tvoří v naší nejvyšší mužské soutěži snad jen družstva USK Praha a Pardubice, kde se snaží zapojit do hry i mladší domácí hráče a dát jim tak možnost získání drahocenných zkušeností. Spatřujeme v takovémto počínání hlubší koncepci se zlepšujícími se vyhlídkami do budoucna. Jinde bohužel převažuje ze strany trenérů odmítavý postoj k basketbalové revoluci ve prospěch mládí. Často se staví na zkušenostech veteránů, což je podporováno i ze strany rozhodčích. Apelujeme proto na pozvednutí trenérské činnosti u naší mládeže a ke zodpovědnému přístupu vedení klubů v otázce sestavování družstva. Časté obměny hráčů prodlužují dobu potřebnou k dosažení vzniku určité rovnováhy uvnitř týmu, která je nezbytná pro jeho úspěšnost.

## VI.

Poslední poznatek, který byl vygenerován z úzké škály našich záznamů jsme si nechali na závěr zcela záměrně. Jde totiž o poznatek zásadní, byť nebylo vůbec obtížné ho diagnostikovat. U naprosté většiny hráčů ze všech navštívených utkání nám chybělo

to nejdůležitější – **radost ze hry!!!** Diváci to samozřejmě vnímali stejně. Někteří si to sice uvědomili až během našeho rozhovoru, příliš často jim ale ve výkonech (individuálních i kolektivních) chybělo **nadšení a entusiasmus**. Kupodivu ani samotní hráči se netajili svými ne zrovna optimistickými pocity z utkání, nezávisle na konečném stavu. Jsme přesvědčeni, že důvodem není ztráta zájmu hráčů o basketbal. Příčinu spatřujeme v kombinaci všech výše uvedených problémů (svázanost ve vlastním herním projevu, slabá technická i kondiční úroveň, složitost herních systémů, pomalá a často přerušovaná hra), násobenou neschopností najít společné herní pojetí hry a podřídit se mu ve prospěch týmu. Uvědomujeme si složitost celého procesu, neboť basketbalový tým tvoří 12 – 15 hráčů. Každý z nich je jedinečnou osobností s různými pohledy a představami. Je to komplikovaný a nevděčný úkol každého trenéra – vtisknout svému týmu určitou tvář (individuální pojetí hry) a pracovat na každém členovi tak, aby **byl a cítil se být přínosem pro úspěch kolektivu**. S pocitem sounáležitosti přichází i pocit radosti ze hry, exprese emocí (často u diváků vítaná), uspokojení lidských potřeb a především vůle se zlepšovat. Trenér, který ve svých svěřencích tyto pocity probudí, je opravdovým mistrem. Sám si v mnoha směrech usnadňuje práci a je na „Cestě k vítězství“ (Pat Riley, 1993).

### 3.5. Diskuse

Závěry vyvozené z naší studie odpovídají současnému stavu české košíkové, konkrétně mužských seniorských soutěží. Již delší dobu jsme svědky krize mužského basketbalu u nás, týkající se jednotlivých klubů a v závislosti na nich i reprezentace. Důvody spatřujeme ne v neschopnosti domácích hráčů a trenérů produkovat moderní a atraktivní basketbal, nýbrž v nepochopitelné nevoli učit se a přebírat nové prvky od zkušenějších a úspěšnějších trenérů, družstev i celých organizací.

Basketbal se, stejně jako celá lidská populace, neustále vyvíjí. Směrem k větší přesnosti, rychlosti, agresivitě, ale i tvořivosti a samostatnosti. U nás je ale stále velmi často tento vývoj nesmyslně odmítán a potlačován zastaralými strukturami, které už dávno neplatí. V době, kdy se nabízí spousta možností ke konfrontaci s celým basketbalovým světem (zahraniční literatura, přenosy elitních utkání, zjednodušená komunikace prostřednictvím internetu atd.), setrvává český basketbal u klasického pojetí hry někdy ze 70. let minulého století. Jde o formu tzv. **bezpečného basketbalu**, velmi strojeného, málo

odvážného, postaveného na předem domluvených a naučených systémech ( Velenský, 2006 ). Výsledkem takovéto retardace nemůže být nic jiného než neschopnost konkurence na mezinárodní úrovni a především pokles popularity basketbalu samotného.

Kořeny celého problému nesměřují, jak se mnozí odborníci mylně domnívají, ani tak k otázkám nedostatečných finančních možností a materiálního zabezpečení domácích klubů, ale především k práci s naší mládeží. Zde spatřujeme, z pohledu pozitivních změn do budoucna a vývoje české košíkové směrem k vyšší atraktivitě, základní nedostatky. Neznalost, neobornost nebo naprosto chybná koncepce mnoha basketbalových trenérů pracujících s mládeží (nerespektujících jak etapy sportovního tréninku, tak ani moderní pojetí basketbalového učiva), má za následek neschopnost dospívajících hráčů prosadit se v domácí lize, natož v zahraničních soutěžích.

Jelikož se sami chystáme vstoupit do procesu didaktického působení na naši basketbalovou mládež, tvoří další kapitoly jakousi teoretickou kostru individuálního pojetí tréninku s cílem zatraktivnit hru jako takovou. Obsahem je rozvržení práce do 3 samostatných okruhů, týkajících se :

- a) Klasifikace etap basketbalového tréninku s ohledem na věková specifika
- b) Pojetí basketbalového učiva v těchto etapách
- c) Dynamické psychické procesy (stres, motivace, emoce)



## 4. NESPECIFICKÁ ZÁTĚŽ V TRÉNINKU MLÁDEŽE

### 4.1. Vývojové zákonitosti v tréninku mládeže

Rozbory přípravy úspěšných sportovců ukazují, že špičkové výkonnosti dosahují pouze takoví jedinci, kteří mají jednak pro příslušný sport potřebný talent a ti, u nichž byly základy pro pozdější vrcholové výkony vybudovány již v dětském a dorosteneckém věku. Důležitou roli pak hraje mnohaletá a pravidelná systematická příprava. Není ale vůbec lhostejné, co se kdy v tréninku dělá, kolik a jakou intenzitou se trénuje (DOVALIL, 2002). V basketbalu, stejně jako v dalších specializovaných sportech, lze odlišit dvě cesty ke sportovnímu výkonu:

- a) **Ranná specializace** – trénink úzce zaměřený na specializaci od ranného vývojového stádia, se strategií dosahování co nejdříve vysoké výkonnosti. Velikost zatížení často klade neúměrné nároky na nevyzrálé jedince společně s ostře zdůrazňovaným tlakem na výkon. Takový postup sice může vést k úspěchu ale většinou pouze dočasněmu, než se začnou u jedince projevovat příznaky jednostranného zatěžování (svalové disbalance, artrózy atd.) a psychického přesycení z jednotvárnosti.
- b) Druhou cestu tvoří tzv. **Trénink odpovídající vývoji** – kdy výkonnost je přiměřená věku jedince a nejvyšší výkon je stavěn jako perspektivní cíl do budoucnosti. Tomu odpovídá i vysoký podíl všestranně rozvíjejících cvičení do tréninku. Důraz je kladen na radost, hravost a spontánní tvořivost odpovídající stupni psychického vývoje.

Z logických důvodů a s ohledem na výsledky našeho průzkumu se přikláníme k druhé variantě postupného osvojování si specializovaných dovedností v tréninku mladých basketbalistů. Pro přesnější pochopení uvádíme rozdělení do 3 základních vývojových etap a jejich stručnou charakteristiku :

1. **Mladší školní věk** – období kolem věku 6 – 11 let dítěte se vyznačuje celkovým vzrůstem odolnosti dětského organismu. Krevní oběh, plíce a ostatní vnitřní orgány se mění společně se zvyšováním hmotnosti i výšky těla. Kostra ani svalstvo však není zdaleka vyvinutá (SELIGER – VINAŘICKÝ, 1970). Vlivem přibývání nových vědomostí se rozvíjí paměť

a představivost. Slabě je zatím vyvinuta vůle. Toto období se často nazývá „zlatým věkem motoriky“. Je to tudíž nejpříznivější doba pro začátek organizované pohybové činnosti. Více než na specializaci by se měl klást důraz na rozvoj koordinačních schopností, pohyblivosti a rychlosti. Poměr specializace a všestrannosti v tomto období hovoří silně ve prospěch právě všestranného rozvoje. Z basketbalu se děti seznamují s pravidly a správným pochopením pojetí hry. Začíná se zábavnou formou s nácvikem jednotlivých herních činností (běhání s míčem, přihrávání, nízký obranný postoj atd.), nejlépe formou her a soutěží. Už v tomto období je nutné přistupovat k hráčům individuálně a klást důraz na detaily v provedení. V budoucnu se pak chybné návyky, získané v této době, jen velice těžko odstraňují a přetvářejí.

2. **Starší školní věk** – pro období kolem věku 11 – 15 let jsou typické četné nerovnoměrné biologické změny. V důsledku hormonálního působení se urychluje růst, výrazněji se mění hmotnost a výška těla. Vzestup pohlavních hormonů zřetelně zvyšuje svalovou sílu, šlachy a úpony vazů tomu však nejsou ještě uzpůsobeny (SEMIGINOVSKÝ – VINAŘICKÝ, 1970). Nedoporučujeme proto zařazovat do tréninku náročné silové zatížení ani déle trvající anaerobní činnost. Naopak období 10 – 13 let je považováno za příznivé pro získání „rychlostního základu“ (DOVALIL, 1986). V tomto věku dochází zřetelně ke zhoršení koordinačních schopností, právě vlivem morfologických změn. Jde tedy o kritické období z hlediska motorického učení. Problémem se také stává nástup puberty se všemi doprovodnými příznaky (komunikace, nové zájmy, obtížná motivace, pohrdání autoritami atd.). Právě během období staršího školního věku (kategorie starších žáků) se ukončuje orientace mládeže na sport. Tím jsou kladeny na trenéry vysoké nároky především v oblasti psychologického působení (vůle, emoce, motivace).
3. **Dorostový věk (15 – 18 let)** – představuje poslední vývojové stádium mezi dětstvím a dospělostí. Pozvolna se dovršuje tělesný vývoj a plný rozvoj a výkonnost všech orgánů těla umožňuje vysoký stupeň zatěžování v oblasti všech pohybových schopností. Zatímco v předešlých dvou stádiích jsme kladly důraz jednoznačně na rozvoj individuálních dovedností, v tomto

období nadešel čas pro taktickou přípravu. Častou chybou trenérů bývá, vlivem posílení vlastní autority, potlačování rozvoje tvořivosti u některých jedinců. Většího významu nabývá kolektivní pojetí hry (míněno začlenění do tréninku nácvik herních kombinací a některých systémů).

Uvědomujeme si možné věkové odchylky některých jedinců v podobě fyzické i mentální **retardace** či naopak **akcelerace** během výše uvedených vývojových stádií. Zdůrazňujeme proto, že se tyto stádia nepřekrývají s dělením etap sportovního tréninku podle Dovalila. Tj. na etapu základního, specializovaného a vrcholového tréninku. Povinností každého trenéra je respektovat individuální odlišnosti všech svých svěřenců během celého vývoje (či doby působení).

## 4.2. Charakteristika pohybových schopností

Mezi základní pohybové předpoklady člověka řadíme i pohybové schopnosti.

Pohybové schopnosti ovlivňují úroveň a kvalitu pohybové činnosti, motorické zdatnosti i výkonnosti. Pohybové schopnosti jsou ze základních schopností odvozené vnitřními předpoklady člověka pro pohybovou činnost. Vznikají v procesu cvičení, tréninkové jednotky apod. Jsou to výkonné mechanismy, na kterých se podílí i tělesné schopnosti, ale i schopnosti psychosociální jako vůle, vědomí apod.

Charakteristika pohybové schopnosti dle Dobrého je: „Jedná se o integraci vnitřních vlastností organismu, která podmiňuje splnění pohybového úkolu“. Rozvoj pohybových schopností je podmíněn a děje se v souvislosti s obecnými vývojovými zákony celého organismu člověka, pohybovou aktivitou a životosprávou jedince během jeho života.

S pohybovou schopností souvisí tzv. **pohybová dovednost**. Jedná se o integraci vnitřních vlastností organismu podmiňující techniku pohybové činnosti vzhledem k zadanému pohybovému úkolu. Získávají se pohybovým učením. **Pohybová dovednost je přímo závislá na stavu pohybových schopností**. Úroveň pohybových schopností a dovedností je dána věkem, pohlavím, motorickou docilitou, somatickými předpoklady, výživou, prostředím apod. Ovšem pohybový výkon je ovlivněn přímo i psychickými funkcemi, proto při posuzování stavu a zdatnosti hráče, nesmíme opomenout psychickou složku.

Mezi základní pohybové schopnosti se nejčastěji uvádějí síla, rychlost, vytrvalost a koordinační schopnost nebo-li obratnost.

V posledních letech se zavádí nové dělení na schopnosti kondiční a koordinační.

- **kondiční** (z lat. *conditio* = podmínka) **schopnosti**, které jsou výrazně podmíněné energetickými procesy a rozhodují o úrovni sportovního výkonu. Patří k nim silové, vytrvalostní, částečně i rychlostní schopnosti.

- druhou skupinu tvoří **koordinační schopnosti**, které souvisí s řízením a regulací pohybu, a podílejí se na doladění všech prvků pohybové činnosti. Řadíme k nim schopnosti dělené na řízení, učení, přizpůsobení, kombinaci pohybu, rovnovážné schopnosti, pohyblivost apod.

Ve zkratce se zmíníme o vytrvalostních, silových, rychlostních a koordinačních schopnostech, které mají dominantní postavení v basketbale.

#### 4.2.1. Charakteristika vytrvalostních schopností

Vytrvalostní schopnosti definuje komplex předpokladů provádět činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase. V podstatě jde o schopnost odolávat únavě. Ve vytrvalostních schopnostech má rozhodující význam energetické zabezpečení. Podle toho se také jednotlivé typy vytrvalosti dělí na :

- **Dlouhodobá vytrvalost** = schopnost vykonávat pohybovou činnost odpovídající intenzity déle než 10 minut. Charakteristická je čistě aerobní úhrada energie (za přístupu kyslíku se využívá glykogen).
- **Střednědobá vytrvalost** = odpovídá nejvyšší možné spotřebě kyslíku během 8 – 10 minut cvičení. Limitující je přitom doba individuálně nejvyšších aerobních možností. Hlavní energetický zdroj tvoří glykogen. Jeho vyčerpání a aktivace laktátového systému jsou příčinou únavy.
- **Krátkodobá vytrvalost** = schopnost vykonávat činnost co možná nejvyšší intenzitou po dobu 2 – 3 minut. Dominantním energetickým systémem je anaerobní glykolýza (štěpení glykogenu bez přístupu kyslíku). Příčinou únavy je kumulace kyseliny mléčné a kyslíkový dluh.
- **Rychlostní vytrvalost** = schopnost vykonávat pohyb co nejvyšší intenzitou co

možná nejdéle (zpravidla ne déle než 30 sekund). Zdrojem energie je hlavně kreatinfosfát (CP) štěpený bez přístupu kyslíku.

Podle účasti svalových skupin lze rozlišovat i vytrvalost celkovou (kdy je zapojeno více než dvě třetiny všech svalů) a lokální (jedna třetina a méně).

### *Biologický základ vytrvalostních schopností*

Ty jsou podmíněny množstvím energetických zásob, aktivitou oxidativních a neoxidativních enzymů. Fyziologicky pak kapacitou dýchacího a srdečně-cévního systému. Z morfologického hlediska jsou dány profilem svalu, zastoupením různých typů svalových vláken a jejich kapilarizací. S pojmy jako vysoké aerobní zatížení, aerobní a anaerobní práh nebo aerobní kapacita se v této práci nebudeme zabývat. Jde o obsáhlé kapitoly, které jsou podrobně popsány v mnoha jiných publikacích.

### *Rozvoj vytrvalostních schopností*

Význam vytrvalostních schopností vzrůstá s prodlužováním doby trvání sportovních výkonů. Dobrá úroveň vytrvalostních schopností umožňuje udržet vysoké tempo ve sportovních hrách, basketbal nevyjímaje. V něm se však častěji využije typ rychlostní a krátkodobé vytrvalosti (zatížení v utkání nikdy netrvá déle než 2 minuty bez přerušení). Ovlivnění vytrvalostních schopností nepatří obecně k obtížnějším tréninkovým úkolům. Adaptabilita systému je větší než u ostatních kondičních schopností, první změny lze očekávat již po pár týdnech. Výhodou je, že s tréninkem lze začít už v mladším školním věku. Zatěžování s cílem rozvoje vytrvalostních schopností by mělo být zařazováno do basketbalového tréninku pravidelně po celou sezónu. Nejčastěji se s ním setkáváme na počátku přípravného období ve 3 základních formách:

- **Intervalové metody** = přerušované zatěžování v němž intervaly odpočinku zajišťují větší či menší obnovu energetického potenciálu.
- **Střídavé metody** = vytrvalostní zatížení v jehož rámci se plánovaně rytmicky nebo arytmiicky mění intenzita cvičení (např. metoda fartleková).
- **Souvislé metody** = nepřerušované rovnoměrné zatížení trvající minimálně 30 minut.

(DOVALIL, 2002)

#### 4.2.2. Charakteristika silových schopností

Nezajímá nás síla jako fyzikální veličina, ale jako pohybová schopnost člověka. Lze jí definovat jako schopnost překonávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí.

Silová schopnost je předpoklad překonávat vnější odpor podle zadaného pohybového úkolu (Čelikovský, 1990).

Podle velikosti překonávaného odporu a zrychlení vykonávaného pohybu můžeme sílu dále diferencovat:

- výbušná (explozivní) síla** se spojuje s překonáváním odporů nedosahujících hraničních hodnot a s maximálním zrychlením
- rychlá síla** se projevuje při překonávání odporů nedosahujících hraničních hodnot, s nemaximálním zrychlením
- pomalá síla** se projevuje při překonávání vysokých (až hraničních) odporů nevelkou a stálou rychlostí, tj. téměř bez zrychlení

Silové schopnosti se mohou projevovat jako:

- a) **Síla statická, izometrická**, to je taková síla, kterou sval působí, aniž by prováděl jakýkoliv pohyb (tonus svalu se zvyšuje, délka svalu se nemění).
- b) **Síla dynamická, izotonická**, to je silová schopnost projevující se pohybem hybného systému nebo jeho částí v závislosti na čase (délka svalu se zkracuje, napětí ve svalu zůstává přibližně stejné).
- c) **Síla brzdivá, excentrická**, je maximální silová schopnost projevená v krátkém časovém úseku při postupném vyvíjení svalové kontrakce (sval se násilně protahuje, tonus nemění).

V basketbalu se objevují všechny tyto tři druhy silových schopností. Zřejmě nejdůležitější a nejčastější je výbušná síla, která je předpokladem vysokého výskoku a rychlých startovních pohybů. Síla statická se projevuje u střehových postojů.

Velikost odporu, rychlost pohybu a trvání pohybu při klasifikaci silových schopností:

Tab. č.1

Druh schopnosti	silové	Velikost odporu	Rychlost pohybu	Opakování(trvání) pohybu
Absolutní		maximální	malá	Krátce
rychlá(výbušná)		nemaximální	maximální	Krátce
Vytrvalostní		nemaximální	nemaximální	Dlouho

(DOVALIL, 2002)

### *Biologický základ silových schopností*

Rozhodujícím faktorem pro vykonávání pohybové činnosti při uplatňování silových schopností je úroveň rozvinutí svalového aparátu. Důležitým faktorem určujícím kvalitu silových schopností je množství a kvalita svalových vláken.

Tyto dále dělíme na:

- a) červená oxidativní svalová vlákna – pomalá
- b) bílá glykolytická svalová vlákna - rychlá

Bílá svalová vlákna se dále dají dělit na:

- b1) bílá oxidativní svalová vlákna – rychlá
- b2) bílá glykolytická svalová vlákna – rychlá

Vzájemný poměr v množství mezi červenými a bílými svalovými vlákny je dán geneticky. Pro sportovní hry, tak i pro basketbal, platí, že žádoucí stavba svalu, jak uvádí Dobrý, by měla vypadat takto. Měla by převažovat rychlá glykolytická vlákna v kosterním svalu zabezpečujícím pohybovou činnost.

### *Rozvoj silových schopností*

S ohledem na věk a tělesný vývoj není třeba speciálně zaměřovat. Rozvíjíme zejména sílu dolních končetin, a to přirozenými prostředky (běh, odrazová cvičení, přeskokování překážek apod.) Ve speciálních pohybových dovednostech rozvíjíme i výbušnou sílu a

švihovou sílu paží. Při silovém rozvoji nezanedbáváme ani kompenzační cvičení, rozvoj antagonistů, posilování svalových skupin zabezpečující správné držení těla.

Příklady cvičení k rozvoji dynamické síly dolních končetin:

- seskoky z žebřin (výška asi 1m), po dopadu přeskok snožmo přes lavičku (či dvě)
- různé druhy přeskoků přes švihadlo
- výskoky s plným míčem a odhod ve výskoku spoluhráči

#### 4.2.3. Charakteristika rychlostních schopností

Rychlostní schopnost je schopnost realizovat motorickou činnost v co nejkratším časovém úseku (ČELIKOVSKÝ, 1990).

Dělení rychlostních schopností:

**REAKČNÍ** rychlostní schopnost

- Druh podnětu:
- a) vizuální
  - b) sluchový
  - c) dotykový

**AKČNÍ** rychlostní schopnost

- a) frekvenční rychlostní schopnost
- b) akcelerační rychlostní schopnost
- c) schopnost změny směru

(KOUBA, 1995)

*Reakční* rychlostní schopností rozumíme soubor předpokladů odpovídat na určitý podnět pohybovou činností v co nejkratším časovém úseku, tzv. reakční době, která vymezuje dobu trvání přenosu signálu od receptoru k efektoru. Výsledkem je předem známá pohybová odpověď, která je odpovědí na jednoduchý podnět, nebo pohybová odpověď výběrová, která je odpovědí na podnět složitý (herní reakce na míč).

*Akční* rychlostní schopností rozumíme vlastnost sportovce provádět pohybovou činnost v co nejkratším časovém úseku. Akční rychlostní schopnost lze označovat jako rychlost komplexního pohybového projevu, a to v podobě rychlosti lokomoce. Tuto rychlost tak lze dále dělit na:



a) frekvenční rychlostní schopnost

-schopnost sportovce provádět určitou shodnou pohybovou činnost s maximálním opakováním v daném časovém intervalu

b) akcelerační rychlostní schopnost

-schopnost sportovce zrychlovat pohyb v jeho úvodních částech (např. sprinterský běh)

c) rychlostní schopnost se změnou směru

- schopnost sportovce v co nejkratším časovém úseku změnit směr pohybu

### *Biologický základ rychlostních schopností*

Rychlostní schopnost souvisí jak s úrovní rozvinutí pohybové soustavy, tak s úrovní nervové soustavy. Je dokázáno, že v pubescenci dochází k velkému rozvoji z hlediska somatického a fyziologického. Zvláště pak okolo 14 – 15 roku života. V tomto období se rychlostní schopnost přibližuje téměř k maximu, což platí zvláště u děvčat. Z výsledků šetření různých autorů vyplývá, že rychlostní schopnosti jsou nejvíce podmíněny geneticky. Podíl dědičnosti činí až 70 – 80% (KOVÁŘ, 1984). Ve věku 10 – 14 let byl také pozorován větší přirozený přírůstek rychlostních a rychlostně silových schopností. Po 14 – 15 roce přirozená schopnost zvyšování „čisté“ rychlosti především frekvence pohybu klesá. Zvyšování rychlosti lokomoce lze objasnit rozvojem silových schopností, zlepšením techniky, atd.

Dalšími faktory, které ovlivňují rychlostní schopnosti jsou z oblasti nervové soustavy (kvalita nervových drah, druh analyzátoru a citlivost receptorů a efektorů, labilnost nervových procesů – rychlost podráždění a útlumu), dále fyziologické (způsob energetického krytí pohybové činnosti – rychlostní pohybové činnosti trvají nejvíce 20 sekund u dospělých a u dětí pouze 10 sekund). V tomto čase probíhá v organismu resyntéza ATP převážně anaerobním (neoxidativním, tedy bez přítomnosti kyslíku) způsobem. V průběhu rychlostní pohybové činnosti jsou primárně využívána rychlá oxidativní a rychlá glykolitická svalová vlákna (SEMIGINOVSKÝ, 1970).

### *Rozvoj rychlosti*

Rozvoj rychlosti je zaměřen na všechny druhy rychlostních schopností. Všeobecný

rozvoj se prolíná se speciálním využitím rychlostních cvičení ve spojení s basketbalovou technikou. V tomto smyslu je třeba v základní etapě pozorně dbát na kvalitu basketbalové techniky. Proto preferujeme všeobecné prostředky před speciálními. V dalších etapách dochází ke zvýšení podílu speciálních tréninkových prostředků.

Příklady prostředků všeobecné kondiční přípravy:

- běhy na krátké vzdálenosti (20 – 100 m), skoky, hody
- drobné pohybové hry
- štafetové a překážkové běhy
- sportovní hry (basketbal, házená)
- sprinty z různých poloh (pro basketbal pak speciálně padavé starty – zvyšující rychlost prvních kroků)

Příklady prostředků speciální kondiční přípravy:

- starty, přeběhy a kombinované běhy s různými pohybovými úkony do vzdálenosti až 9 m, zaměřené na rychlost a rychlostní vytrvalost
- imitační cvičení herních činností jednotlivce (střelba, přihrávání, driblíng, uvolňování se bez míče, obranný postoj):
  - a) bez míče
  - b) s míčem (pro jednotlivce, dvojice, trojice a více hráčů)

#### **4.2.4. Charakteristika koordinačních schopností a pohyblivosti**

Kromě kondičních schopností a specifických dovedností se v basketbalovém výkonu projevují i schopnosti vázané na řízení a regulaci pohybu. Dokonce se v basketbale objevují tyto nároky velmi často v podobě dokonalého sladění složitějších pohybů (často navíc prováděných s míčem), udržení rovnováhy (při častých tělesných kontaktech), orientace v prostoru, odhadu vzdálenosti atd. Primární roli v této oblasti hraje funkce centrálního nervového systému. Při klasifikaci koordinačních schopností je nutné brát v úvahu (podle Dovalila):

- řízení a regulaci známých, přesných a kontinuálních pohybových činností s postačujícími zpětnými vazbami (přesnost regulace)
- řízení a regulaci známých krátkodobých, přesných a rychlých pohybových činností (koordinace pod časovým tlakem)
- řízení a regulaci neznámých, variabilních, rychlých a přesných pohybových

### činností (přestavba a přizpůsobování)

Pod základní koordinační schopnosti tak spadá schopnost diferenciatní, orientační, schopnost rovnováhy, schopnost reakce, schopnost rytmu, schopnost přizpůsobování a spojování pohybů.

Ve všech etapách tréninku mládeže (v basketbale obzvlášť) je třeba se rozvoji koordinačních schopností věnovat. A to pravidelně! Poskytují totiž všestranný rozvoj, zlepšují proces motorického učení a mají i preventivní význam.

Na tomto místě zastáváme názor podle Čelíkovského (1976), že mezi koordinační schopnosti lze řadit i **pohyblivost**. Jedná se o schopnost vykonávat pohyby v kloubech ve velkém rozsahu. Jsme si jisti, že nepřímo se tato schopnost uplatňuje i při basketbalovém výkonu. Vysoký stupeň kloubní pohyblivosti má pozitivní vliv z hlediska ekonomizace pohybů u všech herních dovedností (pomalejší nástup únavy).

Obecně pro celou kapitolu koordinačních schopností, v souvislosti s herními výkony v košíkové, zaujímáme jednoznačně postoj její nepostradatelnosti v tréninku mládeže. Jako nespecifickou činnost ale i ve vztahu kombinace s basketbalovým učivem, doporučujeme zařazovat hned od počátku do tréninku prvky gymnastiky (strečink, dynamická cvičení, akrobacie, aerobic, rope skipping atd.). Jako nespecifický trénink pohyblivosti ale i vytrvalosti a síly doporučujeme zakomponovat do tréninkového cyklu i plavání (alespoň jednou za čtrnáct dní). I pro jeho blahodárné účinky na lidskou psychiku.

## 5. BASKETBALOVÉ UČIVO

### 5.1. Výkonnost

Výkonnost je obecně považována za schopnost podávat opakovaně určitý výkon. Pro každého hráče by mělo být cílem dosažení co nejlepší výkonnosti, aby se mohl stále více podílet na výsledcích svého družstva. Rozdíl je ale ve vnímání utkání okolím, které se zaměřuje především na výsledek a hru celého družstva, a samotným hráčem, jenž může po utkání na první pohled vidět svůj vlastní výkon.

Výkonnost se buduje tréninkovým procesem na podkladě určitého talentu. Každý jedinec nedosahuje určité výkonnosti stejným způsobem. Zpočátku některým jedincům stačí využívat svého talentu bez větší námahy, naopak jedinci bez výrazného talentu mohou svoji píli a snahou nadanějším hráčům stačit. To však platí jen do určité doby a do určité hráčské úrovně. Výkonnostně dále se již mohou dostávat jen hráči, kteří budou schopni a ochotni svůj talent spojit s vysokým stupněm tréninkového úsilí. Především čas a námaha věnovaná tréninkové práci bude stále méně adekvátní výkonnostnímu přírůstku, což mnohé sportovce od další práce odradí. Na nejvyšší úrovni je činnost již tak náročná, že se může pohybovat až na hranici ohrožení zdraví sportovce.

Úroveň výkonnosti by měla být trenérovi neustále známá. Na základě těchto znalostí trenér reguluje další postup v tréninkovém procesu. Podle výkonů v jednotlivých utkáních trenér zjišťuje, jak se odráží současný tréninkový systém na jednotlivých hráčích, ale i na výkonnosti celého družstva jako celku.

Tělesnou výkonnost rozlišujeme jako schopnost podávat výkon v určité pohybové činnosti a sportovní výkonnost – schopnost podávat výkon v určité specializované pohybové činnosti, jejíž provedení je stanoveno pravidly.

**Sportovní výkonnost je určitým druhem výkonnosti člověka, proto vedle sportovní výkonnosti hovoříme i o pracovní výkonnosti, tělesné výkonnosti, duševní výkonnosti apod. Výraznou součástí všech výkonností je výkon. Obdobně i ve sportovní výkonnosti hovoříme o sportovním výkonu jako o základním elementu. Obecně se výkonem rozumí množství práce vykonané za určitou dobu.**

Sportovním výkonem rozumíme aktuální projev specializované sportovní výkonnosti, jehož obsahem je uvědomělá pohybová činnost zaměřená na řešení úkolu,

který je vymezen sportovními pravidly. Ve sportovních výkonech rozlišujeme jednak vlastní průběh pohybové činnosti, jednak její konečný výsledek – efekt.

Oba aspekty tvoří jednotu a jsou na sobě těsně závislé. Z hlediska sportovního tréninku má sice rozhodující význam konečný výsledek, avšak ten je podmíněn celkovým průběhem dané činnosti. Proto oba aspekty považujeme za neoddělitelné.

**Sportovní výkon ve sportovní hře je charakterizován :**

*a) pohybovou stránkou*, což jsou pohybové dovednosti jako kombinace složitých struktur, jež jsou ve sportovních hrách velice variabilní.

*b) psychologickou stránkou*, která obsahuje tvůrčí myšlení v závislosti na anticipaci záměrů soupeře i spoluhráčů, volbu optimálního řešení a interpersonální vztahy.

*c) fyziologickou stránkou*, která se uplatňuje u pohybových činností vysoké intenzity trvajících delší časový úsek, zatížení oběhového a dýchacího systému často v nepravidelně se střídajících intervalech a také způsobilosti mobilizovat energii na pohybovou činnost, která probíhá v neoxidativní a laktátové zóně a v oxidativní zóně. Zahnuje také zatížení pohybového aparátu.

(CHOUTKA, 1976)

## **5.2. Sportovní výkon basketbalového hráče**

**Sportovní výkon hráče basketbalového družstva je chápán jako projev stupně herní způsobilosti k účasti v utkání. Je podmíněn komplexní dispoziční strukturou, která se navenek projevuje jako souhrn osvojených herních činností jednotlivců integrovaných do hry celého družstva.**

Sportovní výkon jednotlivce představuje sumu herních dovedností, realizovaných hráčem v utkání v rámci družstva a v boji s konkrétním soupeřem. V každém okamžiku vyjadřuje vývojový stupeň hráče participovat (podílet se) na týmovém herním výkonu. V této definici čerpal ze svého původního znění Dobrý, kdy hovořil o souvislé sérii herních činností jednotlivce, jimiž hráči řeší různé herní úkoly. Herní výkon jednotlivce je realizací dovednostního a zdatnostního potenciálu. **Dovednostní potenciál** představuje určitý vnitřní stav připravenosti k dovednostnímu výkonu, zásobu všech dovedností. **Zdatnostní potenciál** je tvořen morfologickými, biochemickými a fyziologickými faktory.

Dovednostní a zdatnostní potenciál tvoří výkonovou kapacitu, která se za příznivých podmínek (motivace, nepřítomnost únavy apod.) realizuje jako herní výkon.

Na ni navazuje později, kdy tento výkon sportovce nazývá individuálním herním výkonem (dále jen IHV). Ten je ovlivňován bioenergetickými, mechanickými a psychickými determinantami.

Z hlediska bioenergetických determinantů je IHV charakterizován vnějším pohybovým projevem a vnitřní odezvou podmíněnou uspokojováním bioenergetických nároků herní činnosti.

Při realizaci pohybového výkonu hraje velkou roli individuálně charakteristické zastoupení jednotlivých typů svalových vláken v kosterních svalech, což má určující vliv na pohybový výstup, na funkční a metabolickou odpověď. O konečném úspěchu a výsledku ve sportovní hře spolurozhoduje významnou měrou způsobilost hráče uplatňovat klíčové herní činnosti vysoké intenzity opakovaně v průběhu celého utkání. Konečným cílem hráče je tedy osvojení optimalizovaného rytmu průběžné oxidativní obnovy pohotovostních zásob ATP – CP, vyčerpaných krátkodobým vysokým silovým nasazením při realizaci klíčových herních činností jednotlivce po celé utkání.

Biomechanické determinanty IHV určují motorické provedení herních činností jednotlivce, což je jediným objektivně pozorovatelným výsledkem. Výsledný pohyb při realizaci jakékoli herní činnosti je výsledkem jemné interakce četných svalových skupin a různého použití vynaložených sil, které působí na stabilitu a lokomoci hráče i na manipulaci hráče s míčem.

---

**IHV je také ovlivňován psychickými determinantami. V herních dovednostech se odrážejí kognitivní, motivační, volní a emoční procesy. Psychické determinanty ovlivňují způsobilost hráče kontrolovat a řídit cíleně, tj. v souladu s požadavky, a samostatně vlastní jednání v konkrétní herní situaci.**

K realizaci IHV v utkání dochází pod vlivem různých rušivých vlivů, které snižují až znehodnocují výkon. Odolnost proti rušivým vlivům se chápe jako způsobilost člověka vykonávat danou činnost v podmínkách působení deformačních faktorů pokud možno bez výrazného snížení efektivnosti činnosti, tzn. s co nejmenším ovlivněním IHV.

### 5.3. Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce jsou druhem sportovních činností, které mají současně kompetitivní i kooperativní charakter. Jako každá jiná činnost mají i herní činnosti jednotlivce tři základní složky: cíl, motiv a způsob realizace. Řeší se jimi střetnutí mezi dvěma soupeři, tj. situace, které se v basketbalové terminologii označují jako jeden proti jednomu. Při těchto střetnutích je cílem herní činnosti jednotlivce překonat soupeře, přemoci jej a získat nad ním konkrétní výhodu.

Z hlediska sociální psychologie jsou herní činnosti jednotlivce, probíhající v těchto střetnutích, specifickým druhem nonverbální převážně pohybové dyadické interakce výrazně kompetitivního typu (DOBRÝ, 1980).

Kooperační charakter spočívá v tom, že hráč, který vyřeší střetnutí se soupeřem ve svůj prospěch a vyřeší momentální herní úkol (uvolnit se od soupeře pro chycení míče, obejít soupeře, zabránit soupeři ve střelbě atd.), splní svou specifickou kooperační roli tím, že přispěje k dosažení cíle celého družstva. Motiv jako podnět k činnosti vyplývá z charakteru sportovních herních podmínek, v nichž dochází k činnosti, která je chtěná a dobrovolná. Zjevnou stránku herních činností jednotlivce, tj. způsob realizace, tvoří cílesměrné soustavy pohybů. Je pro ně charakteristické neustálé spojení s vnímáním, s interpretací dané herní situace na úrovni odpovídajících herních úkolů a s rozhodováním. Vznik herních činností jednotlivce vysvětlujeme složitou dispoziční strukturou, jejímž jádrem je koordinace motoriky s procesy senzoryckými.

Způsob provedení herní činnosti jednotlivce označujeme jako technickou stránku. Ve svém souhrnu vytvářejí všechny tyto pohybové celky herní motoriku. U každé herní činnosti jednotlivce je možné vyčlenit z technické stránky různě složité pohybové prvky, které tvoří základ techniky. Tyto prvky, které nejsou nikdy izolované, vstupují do vazeb činnostních i mezičinnostních. Integrální složkou herní senzomotoriky jsou pohybové schopnosti, zejména koordinační. Jejich verbalizace má značný význam pro praktické osvojování herních činností jednotlivce.

Taktickou stránku herních činností jednotlivce představují:

- a) psychické procesy a operace, jejichž předmětem je pochopení určité situace a výsledem výběr řešení,

- b) taktické úkoly, které vyplývají z kompetitivního charakteru herních činností při střetnutí se soupeřem, tj. v herním boji,
- c) taktické úkoly, které vyplývají z kooperativního charakteru herních činností jednotlivce plnícího svou specifickou kooperační roli v družstvu.

Realizace herních činností jednotlivce závisí na poznání herní situace. Je to souhrn podstatných vztahů mezi faktory tvořícími proměnlivé vnější podmínky realizace činností jednotlivce, skupiny nebo celého družstva. Herní situace zachycuje buď okamžitý stav nebo část úseku utkání, v níž nedochází k podstatnější změně vztahů mezi faktory, tj. nedochází ke změně struktury herní situace. Přechody z jedné herní situace do druhé jsou plynulé. Z každé herní situace může vyplývat jeden i více herních úkolů a naopak tentýž herní úkol může trvat i při změnách herní situace.

Taktické úkoly kompetitivního typu chápeme (podle Dovalíla) jako koncepční pojetí dílčích složek taktického plánu hráče. Dělí se na ty, které si hráč klade sám na sebe, na své jednání, a na ty které zaměřuje na ovlivnění jednání svého soupeře.

Taktické úkoly v boji se soupeřem zaměřené na usměrnění vlastní činnosti hráče:

1. Průzkum celkové situace (soupeřových možností, slabin, předností, jejich srovnání s vlastními) i momentální herní situace. Úloha průzkumu celkové situace se plní obvykle na začátku utkání.
2. Maskování, což znamená zakrývání, zastírání, zatajování toho, co se připravuje, co se bude za chvíli dít nebo co se již děje. Účelem je zmást soupeře a odvést jeho pozornost od vlastních slabostí.
3. Zajišťování variability vlastních akcí. Změna v pojetí činnosti se musí projevit v okamžiku, kdy činnost přestane být úspěšná.
4. Anticipace, což znamená předem promýšlet, očekávat, myslet progresivně na boj.
5. Zvažování rizika, což znamená nedát se vyprovokovat k riskantnímu činu bez rozvažování.
6. Těžení ze soupeřových těžkostí. Úkol je zaměřen na soupeřovy slabosti, na jeho prostorové a časové stresy a zvláště na okamžiky jeho psychické nemohoucnosti.
7. Udržení klidu se dá chápat také jako rozvážné jednání, jako trpělivost potřebnou k tomu, aby hráč udržel situaci ve vlastních rukou.

Taktické úkoly zaměřené na ovlivnění soupeřovy činnosti:

1. Odvádění soupeřovy pozornosti. Soupeř by neměl zpozorovat přípravu akce



- (např. vytvoření situace pro únik driblinkem)
2. Neustálé ohrožování soupeře znamená prakticky nedopřát soupeři ani chvíli klidu, neustále mu ztěžovat situaci.
  3. Provokování soupeře k určité akci, zejména k odhalení slabiny, lákáním do pastí (např. uvolnit soupeři s míčem cestu k postraní čáře a půlící čáře a tam jej zastavit).
  4. Překvapení soupeře znamená neopakovat několikrát po sobě úspěšnou akci, aby se na ni soupeř nepřipravil, nebo ji opakovat, ale nečekaně protichůdně ji měnit.
  5. Vnucování soupeři vlastní styl boje, hry.
  6. Psychické, fyzické i morální deptání soupeře. Rozumí se tím vyvolání zmatku, chaosu, vzbuzování nejistoty, vyvedení soupeře z míry, navození deprimujícího strachu, podlomení sebedůvěry atd.

### 5.3.1. Útočné HČJ

Na rozdíl od obranných herních činností jednotlivce jsou ty útočné mnohem snadněji trénovatelné díky jejich všeobecně větší popularitě. I z hlediska atraktivity jsme si ověřili, že pro oko diváka je útočné herní pojetí basketbalu jednoznačně preferováno. Vysoká úroveň zvládnutí jednotlivých útočných činností je pro budoucí výkon nepostradatelná, obzvláště v současném moderním basketbalu, kde k ní navíc přistupuje obrovská rychlost v provedení. Ta je např. v otázce hry jeden na jednoho (kterou jednoznačně považujeme za základní schopnost a povinnost každého útočníka) rozhodující, speciálně v podobě prvního kroku. Všechny činnosti se z hlediska úrovně osvojení nejlépe ověřují právě v situacích jeden proti jednomu (Velenský, 2006).

Bývalý hráč NBA Oskar Robertson (vynikal právě útočnou hrou) zdůrazňuje, že nejdůležitější zásadou hry v útoku je umění se pohybovat aktivně a správně po hřišti bez míče. To je kámen úrazu v české košíkové. Hráči často pouze stojí na místě a počítají s tím, že míč snadno dostanou od spoluhráčů. Hlavní starostí každého útočníka je neustálé vytváření problémů a obtíží pro celou soupeřovu obranu. Jednoduše řečeno, být stále agresivní a nebezpečný. Malé rozměry hřiště na košíkovou vyžadují, aby pohyby a herní činnosti byly co nejrychlejší. Rychlost od prvních krůčků v útočné hře řeší mnohé problémy.

Velenský dělí dále útočné činnosti do dvou skupin:

- A) útočné činnosti jednotlivce individuálního typu – uvolňování s míčem na

místě, uvolňování s míčem v pohybu a střelba.

- B) Útočné činnosti jednotlivce vztahového typu – uvolňování s míčem na místě, uvolňování bez míče, přihrávání a chytání míče, clonění.

Z toho je zřejmé, že určité činnosti navádějí spíš k individuálnímu prosazování, jiné jsou přímo podmíněny účastí alespoň dvou spoluhráčů.

1. **Uvolňování s míčem na místě** – hráč s míčem se na místě uvolňuje pomocí tzv. obrátek vpřed nebo vzad v různém rozsahu za účelem střelby nebo přihrávky. Základem je nízký a stabilní postoj (individuální je šířka i výška). Pro využití rozlišujeme 2 různé situace. První nastává v případě, kdy útočník s míčem již nemůže driblovat a je tudíž těsně krytý obráncem. Charakteristický je snížený postoj, pevné držení míče v obou rukou s široce rozevřenými lokty, držení míče co nejdál od soupeře. Hlava je vzhůru a sleduje situaci. V druhém případě znamená uvolňování se obrátkou úpravu postoje před zahájením driblinku. Nízký postoj je důležitý z hlediska klamavých pohybů trupem, hlavou nebo pažemi.
2. **Uvolňování s míčem v pohybu** – kvalita ovládnutí míče je dle našeho názoru odrazem zvládnutí veškerých základů basketbalu. Naprosto souhlasíme s tvrzením Velenského – „Jaký driblink, takový hráč.“ Z úrovně této dovednosti lze vyčíst zvládnutí jednak základních pohybů jako je běh tak úroveň vlastní činnosti i povahové vlastnosti spojené s tvořivostí a způsobem herního myšlení. Pro nácvik driblinku zdůrazňujeme nízký postoj, krytí míče vlastním tělem (otevřený nebo zavřený únik) nebo nedriblující rukou. Od začátku klademe důraz na schopnost driblovat oběma rukama stejně kvalitně bez zrakové kontroly. Prsty driblující ruky jsou doširoka rozevřeny, míč je stlačován k zemi předloktím a zápěstím. Pro úspěšné odpoutání od obránce všeobecně platí 2 věci: nečekaná změna směru pohybu v kombinaci se změnou rychlosti. Využití driblinku je nejpatrnější ve hře 1 proti 1 a při vnikání útočníků do vymezeného území.
3. **Střelba** – vždy by měla být konečnou fází všech útočných akcí. Hráč, který má míč je povinen v první řadě ohrozit koš. Proto se zdůrazňuje naznačování střelby v každé situaci. Vyznačuje se obrovskou pestrostí a různorodostí ve způsobech provedení. My se budeme stručně zabývat nejčastěji používaným „jump-shotem“, tedy vrchní střelbou jednoruč ve výskoku po odrazu z obou nohou. Nutno dodat, že samotné střelbě vždy předchází nějaká činnost související s uvolněním (obrátky, běh, výskok). Pro střelbu z klidu platí postoj na mírně pokrčených nohách,

s chodidly na širší ramen. Stejnostranná noha se střídající rukou je v mírném předsunutí. Hmotnost se přenáší do špiček. Hráč drží míč oběma rukama nad hlavou pouze v prstech. Loket odhodové ruky je pod míčem, druhá ruka přidržuje míč ze strany, čímž vzniká prostor pro zrakovou kontrolu související s mířením. Celý pohyb pak vychází z dolních končetin, přenáší se přes trup na horní končetiny a směřuje vždy vzhůru. Nejkritičtější místem nácvičku je odhodová fáze, kterou tvoří propnutí loktů a švihový pohyb zápěstí udávající míči poslední impuls. Celá akce by měla být dokončena v době dosažení kulminačního bodu výskoku. Výsledkem je poměrně vysoký oblouk dráhy letu míče s jeho zpětnou rotací. Nácviček by měl být prováděn zprvu z malé vzdálenosti od koše. Postupně tuto vzdálenost zvětšujeme.

4. **Uvolňování bez míče** – tvoří nejčastější činnost jednotlivce v útoku. Hráč, který zůstává stát na místě bez pokusu uvolnit se pro míč, ztěžuje činnost spoluhráčům a naopak ji ulehčuje z hlediska obrany. Cílem není vždy jenom přímé uvolnění pro přihrávku, ale i taktické odpoutávání soupeřovi pozornosti od míče. Základem techniky je prostý běh, zato různou rychlostí, různými směry a v různých prostorách hřiště. Možností uvolnění je opět nespočetně (V, S, C, L-únik, do vnitřního prostoru, ke koncové či postranní čáře apod.). Úspěšné provedení je ale závislé především na umění útočníka číst hru svého obránce. Na tuto schopnost by měl být zaměřen trénink celé činnosti hned od počátku
5. **Chytání a přihrávání** – přihrávání je vůbec nejzákladnější prvek v procesu komunikace mezi hráči basketbalu. V moderním basketbalu se sice počet přihrávek v útoku minimalizuje z důvodu nejčastějších příčin ztráty míče, tvoří tato dovednost nepostradatelnou součást útočné hry. Variabilita přihrávek znemožňuje dost dobře jejich obecnou charakteristiku (obouruč, jednoruč, o zem atd.). Vlastní pohyb je vždy charakterizován náprahem, trčením a poslední impuls míči udává opět zápěstí. Chytání míče je činnost, kterou provádí spoluhráč přihrávajícího. U dětí musíme zprvu zdůrazňovat zrakovou kontrolu míče v kombinaci se vstřícným pohybem paží proti letícímu míči. S chycením míče souvisí celkový postoj hráče, který by měl představovat okamžitě trojnásobně nebezpečnou pozici. Za efektivní provedení přihrávky zodpovídají oba aktéři stejnou měrou, neboť dobrému provedení musí předcházet kvalitní uvolnění.

### 5.3.2. Obranné HČJ

Zabránit soupeři dát koš, získat míč obranným zákrokem, to je právě tak důležité, jako zakončit útok úspěšnou střelbou. Útočné části hry věnují větší pozornost nejen diváci, novináři, ale i samotní hráči kteří mají větší radost z dosáhnutých košů než z úspěšné obrany. Skvělé útočné schopnosti jednotlivých hráčů, střelba ve výskoku a rychlá hra, obranu skutečně stěžují.

Dobrá obrana to je soustředěná, tvrdá práce na hřišti, která vyžaduje hráčskou disciplínu. Není náhoda, že nejlepší obranu mají družstva které vede přísný trenér a kde je příkladná disciplína na tréninku samozřejmostí.

Z hlediska taktiky hry je potřebná rovnováha mezi kvalitou hry v útoku a v obraně. Každý trenér ví, že je třeba ustavičně zdůrazňovat důležitost obrany. I přes význam a důležitost, kterou připisujeme obraně musíme přiznat, že nácvik a výcvik útočných činností je komplikovanější, technicky obtížnější a náročnější na taktické myšlení hráče. Efektivnost útočné hry závisí na více faktorech. Cizí prostředí, obecnost, míč, psychika hráče, která je podstatná při efektivnosti útoku. Faktory, které ovlivňují úspěch útočné hry, mají minimální vliv na obrannou hru. Výkon hráče v obraně nezávisí na kvalitě hřiště, osvětlení, koši, míči atd. Proto je obrana vždy stabilnější, spolehlivější částí basketbalové hry. Družstvo které se spoléhá na útok, a má „špatný“ den prohraje. Ale družstvo, které má nejen dobrý útok, ale i obranu, dokáže soustředěnou obrannou hrou nahradit slabší výkon v útoku. A tak v střetnutí, ve kterém se mu po útočné fázi nedaří, může vyhrát díky úspěšné obraně.

#### **Předpoklady efektivního výkonu v obraně:**

1. Dokázat se soustředit na obrannou činnost, mít vůli a ctizádost, být dobrým obráncem a to přesto že, že nácvik obrany je těžší, nezáživnější. V obraně je nejdůležitější soustředěnost hráče. Nesmí se stát, aby hráč při obranné činnosti „zaspal“. Musí být stále koncentrovaný, aby předvídal činnost útočníka. V obraně není možno odpočívat.

2. Fyzická zdatnost. Nízký obranný postoj, výborná práce nohou, pohybová rychlost a rychlost reakce, to všechno jsou náročné, ale dnes už nevyhnutelné požadavky na fyzickou připravenost hráče.

3. Teoretické vědomosti. Když se hráč chce stát skutečně dobrým obráncem, musí mít i teoretické vědomosti o obranné hře. Nestačí obranu jen zdůrazňovat, nestačí jen příkaz trenéra „Braň dobře!“ Hráč musí vědět jak má bránit. A to ho musí naučit trenér! Obránce musí vědět :

- proč a jaký postoj má zaujmout
- na kterém místě se má (vzhledem na soupeře, míč a koš) nacházet
- jak bránit hráče s míčem a bez míče, jak střelce, jak hráče, který vniká, apod.

Rozhodujícím faktorem při nácviku obrany a při formování hráče je nejdůležitější trenér. Povinnost trenéra je pochválit obránce, ocenit jeho činnost na hřišti a zásluhy na konečném výsledku střetnutí. Musí citlivě vést svoje svěřence k svědomitosti a zodpovědnosti v obraně nejen v zápasech, ale i na tréninku.

Pro trenéra je jistě velkým zadostiučiněním, když si vychová hráče, kteří mají důvěru ve svoje obranné schopnosti a chtějí bránit nejlepšího útočníka soupeře. Avšak trenér i hráč si musí uvědomit, že výborného útočníka - střelce není možné ubránit tak, aby nedal ani bod. Když obránce nastoupí do střetnutí s takovýmto předsevzetím, a soupeř dosáhne několika bodů, obránce ztratí důvěru ve svoje schopnosti. Trenér tedy vyžaduje od obránce takové krytí vynikajícího útočníka, aby dal méně bodů než je jeho průměr. Když útočník dává např. průměrně 24 bodů za zápas a náš obránce ho ubrání tak, že jich zaznamená jen 12, považujeme tento výkon za výborný. Nevyhnutelným předpokladem úspěšného zvládnutí obranných kombinací a systémů je dokonalé poznání individuálních obranných činností jednotlivce.

Tyto činnosti rozdělujeme následovně:

**A/ obrana hráče bez míče, který stojí na místě** – spočívá ve správném zaujímání obranného postavení. Velenský mluví o tzv. „principu plochých trojúhelníků“, tedy zaujímání postavení částečně mezi útočníkem bez míče a vlastním košem a zároveň mezi

útočníkem s míčem a bráněným útočníkem bez míče. Míra odstoupení závisí na tom, jde – li o krytí hráče na silné či slabé straně. V počátcích nácviku však doporučuje Velenský neustále těsné krytí útočníků bez míče.

**B/ obrana hráče bez míče, který se pohybuje** – hráč, který se uvolňuje pro přihrávku, se může vzhledem k míči pohybovat třemi směry: k míči, od míče nebo ke koši. Jinými slovy: nabíhá si k míči, od míče, nebo zbíhá kolmo pod koš.

Obrana hráče, který se pohybuje k míči. Jestliže si útočník nabíhá směrem k míči, obránce reaguje tím že útočníka včas předbíhá a snaží se vytlačit útočníka z náběhu. Hlavním cílem je aby nabíhající útočník nedostal míč. Bránící hráč stále dodržuje postavení do trojúhelníku, případně jde mezi útočníka, kterého brání a míč.

Obrana hráče, který se pohybuje od míče. Hráče, který se pohybuje od míče, nebráníme těsně. Přímou úměrně s jeho vzdáleností od míče se zvětšuje i vzdálenost obránce od útočícího hráče. Obranný trojúhelník ze strany bránícího hráče je neustále dodržován.

Obrana hráče, který se pohybuje pod koš. Obránce, který neustále dodržuje postavení do trojúhelníku (jako jeho vrchol směřující ke koši) se pohybuje tak, že neustále vidí jak svého hráče, tak míč. K výše uvedenému zaujímání vhodného postavení přistupuje význam tzv. „periferního vidění“ = neustále vnímat pohyb jak útočníka bez míče tak i hráče s míčem. Cílem je zabránit soupeři uvolnit se pro míč nebo ho donutit k přijetí přihrávky co nejdále od koše. V případě uvolňování se hráče směrem k míči, je obránce povinen navázat s hráčem fyzický kontakt (pravidly povolený) a zabránit mu v tomto pohybu vlastním tělem, tzv. „box out“.

**C/ obrana hráče, který stojí s míčem na místě** – při této činnosti je nutné rozlišovat jestli útočník může zahájit driblink nebo již driblovat nesmí. Zatímco druhý případ je pro obránce snazší (může přistoupit těsně k útočnickovi a snažit se mu zabránit ve střelbě nebo přihrávce), představuje první varianta navíc nebezpečí zahájení úniku. Zde má útočník s míčem zjevnou výhodu před obráncem, který tak musí zaujmout postoj ve vzdálenosti potřebné k reakci na pohyb útočníka. Výborní obránci tuto vzdálenost zcela mažou a kryjí i takového útočníka těsně. K tomu je potřeba dokonale zvládnutý a nízký obranný postoj,

pohyb v něm, a schopnost anticipace. Útočnickova následná činnost závisí od místa, kde přijal míč. Jestliže je vzdálenost od koše velká, obránce brání volněji, protože předpokládá, že z takové velké vzdálenosti útočník střílet nebude. Jestliže však dostane útočník přihrávku do prostoru, ze kterého je schopen ohrozit koš střelbou, činnost obránce je následovaná: v momentě, kdy dostane útočník míč, se k němu obránce přiblíží (ne unáhleně, protože útočník by ho mohl velmi lehko obejít driblinkem) a zaujme postavení mezi útočníkem a košem v nízkém postoji s předsunutou vnitřní nohou. Je to noha bližší k pomyslné střední čáře, která spojuje oba koše. Souhlasná ruka s nohou je v předpažení povýš. Hráč se touto rukou snaží udržovat kontakt s míčem a nedovolí soupeři v klidu držet míč. Druhá ruka je připravená zachytit případnou přihrávku. Váha těla je asi ze dvou třetin na zadní noze. Čím blíže je obránce k soupeři, tím nižší obranný postoj musí zaujmout. Přednost postavení s vnitřní nohou vpředu souvisí s činností útočníka, kterému se snadněji uniká do té strany, kde má obránce předsunutou nohu. Z hlediska obrany je výhodnější, jestliže bude útočník unikat směrem k postraní čáře. Takovýmto obranným postavením zabraňujeme útočnickovi zahájit únik (nájezd) na střed hřiště.

**D/ obrana hráče, který se pohybuje s míčem** – představuje širokou škálu situací, kdy se obránce velmi agresivně snaží znesnadnit útočnickovi pohyb s míčem (směrem ke koši). Pod obranou útočníka, který se pohybuje s míčem, se rozumí obrana hráče, který postupuje s míčem (obvykle směrem na soupeřův koš), aby získal výhodnou pozici pro přihrávku spoluhráči, nebo zakončil driblink unikem do koše. Patří sem i obrana úniku po jednoúderovém driblinku.

**1.Obrana hráče, který dribluje.** Útočící, driblující hráč má výhodu v tom, že se může pohybovat všemi směry (pod koš, od koše, šikmo, nebo napříč hřištěm). Obránce vždy zaujímá nízký obranný postoj, vždy nižší, než je postoj útočníka. Obránce se pohybuje během vpřed, vzad, ale ze všeho nejvíce pohybem podobnému cvalu stranou, vpřed, vzad přísunnými kroky. Vnitřní nohu má předsunutou (předkročenou), souhlasnou (vnitřní) ruku v předpažení poníž dlaní vzhůru. Když dribluje útočník levou rukou, obránce má vpředu levou nohu a levou ruku, kterou se snaží udržovat kontakt s míčem. Práce nohou bránícího hráče je velmi podobná šermíři. Obránce se snaží zastavit útočníka, který vede míč, nebo ho nasměrovat tam, kde je nejméně nebezpečný. Správným postavením ho nutí driblovat slabší rukou. Snaží se nepustit ho tam, kam chce jít. Nejsnazší možnost případného vypíchnutí míče je při změně směru před tělem. V tomto okamžiku je na chvíli útočník

v otevřeném postavení a nemůže si míč chránit tělem. Když se obránce rozhodne pro vypíchnutí míče, musí k tomu mít výhodné postavení, aby nedošlo k faulu na útočícího hráče. Nejvhodnější je vypíchnout míč bezprostředně po jeho odrazu od země. Neúspěšný pokus o získání míče velmi často umožní soupeři dát koš a je vždy chybou obránce. Jestliže se driblující hráč s míčem zastaví, obránce jde k útočníkovi co nejtěsněji, aby mu zamezil popřípadě ztížil přihrávku.

**2.Obrana úniku – nájezdu hráče s míčem.** Útočník s míčem může použít únik s jednoúderovým nebo víceúderovým driblinkem, který zakončuje střelou, nebo přihrávkou volnému spoluhráči. Úlohou obránce je únik buď nedovolit, nebo ho útočníkovi ztížit a nutit ho k obcházení obránce co největším obloukem. Vytlačit ho směrem od koše a v závěrečné fázi se pokusit zablokovat útočníka při střelbě. Úspěšné bránění úniku závisí tedy především na správném postavení obránce. Jestliže obránce předpokládá únik soupeře, odstoupí si od něho na větší vzdálenost (asi 1 – 1,5 metrů). Jakmile zahájí útočník pohyb driblinkem, obránce začíná ustupovat. V okamžiku, kdy přejde útočník z driblinku do dvojtaktu, snaží se obránce sladit kroky dvojtaktu soupeře se svým krokovým rytmem a snaží se zablokovat soupeřovu střelu. Vychází při tom ze zkušenosti, že útočnickova dráha je delší, protože musí obejít obránce. Obránce se tedy může připravit na vystižení posledního kroku útočníka. V případě že obránce brání podstatně vyššího útočníka a není zde předpoklad zablokování útočníka při střelbě, snaží se obránce míč vypíchnout v době dvojtaktu, tedy v době, kdy útočník míč nese.

#### **Nejčastější chyby při obraně hráče s míčem v pohybu.**

- obránce nedodržuje správné postavení nohou
- překřížení nohou obránce při sledování driblujícího hráče
- váha těla je na přední noze
- prudké, neopatrné vystartování proti driblujícímu hráči
- snaha vypíchnout útočníkovi míč při driblinku, když si míč dobře kryje tělem
- při rychlé změně pohybu se obránce otáčí k útočníkovi zády

Základem je snaha neustále zaujímat postavení mezi útočníkem a vlastním košem pomocí neustálých přískoků a odskoků. Jejich efektivitu zaručuje opět pouze velice nízké postavení na pokrčených nohou, kdy váha těla je na předních částech chodidel a během pohybu se minimalizuje doba, při které ani jedna z končetin není v kontaktu se zemí. Pro nácvik se používá celá řada drillových cvičení v závislosti na zvyšování kondičních



faktorů i volných vlastností. Za „výživné“ cvičení považujeme hru 1 proti 1 na celém hřišti s úkolem neustálého krytí útočníka co nejtěsněji.

**E/ doskakování v obraně** – souvisí s činností krytí útočníka před střelbou. Ideálním stavem je pokud se hráč stihne pokusit o zablokování střely, odstavit soupeře a ještě získat odražený míč. Základem pro trénink mládeže je automatické odstavení všech útočníků od koše bezprostředně po vystřelení a znemožnit tak znovunabytí útočného postavení. Při této obranné činnosti se snaží obránce po neúspěšné střelbě soupeře, zmocnit se míče doskočením, odražením (odbitím) přihrát míč spoluhráči. Tato obranná činnost, kterou musí ovládat všichni hráči, nejenom podkošový, je pilířem každého obranného systému a současně nevyhnutelným předpokladem pro založení rychlého protiútoky.

Samotné doskočení míče v obraně se rozděluje na dvě fáze. Obránce nejdříve odstavuje útočníka kterého brání (v této fázi se nezajímá o míč), poté využívá svého předního, čelního postavení pro doskočení a stáhnutí míče.

**1. Odstavování útočníka.** Ze třech důležitých faktorů pro doskakování v obraně: kvalita výskoku, načasování výskoku a schopnost získat výhodnou pozici pro doskakování, tedy odstavení soupeře – je tato poslední činnost bezesporu nejdůležitější.

Úspěšné odstavení závisí na správném postavení nohou a na uplatnění obrátky nebo půlobrátky. V momentě kdy soupeř vystřelí na koš, se obránce nejdříve musí dostat na spojnicí útočník – koš. Potom zaujímá postavení bokem k útočnickovi. Jestliže chce útočník proniknout pod koš za zády obránce, udělá obránce půlobrátku vzad. (Obrátková noha je ta, která je blíže k útočnickovi). V případě, že by chtěl útočník proniknout pod koš před obráncem, odstavuje obránce útočníka půlobrátkou vpřed. Obrátková noha je v tomto případě ta, která je vzdálenější od útočníka.

V obou případech se dostane obránce do postavení zády k útočnickovi a čelem ke koši. Tato činnost se často nazývá „brání útočníka na záda“. V tomto postavení je obránce v podřepu, ve stojí rozkročném a váhu těla má na přední části chodidel. Paže jsou široce roztažené, ruce směřují vzhůru a jsou ve výši hlavy.

Při obraně hráče, který se nachází ve větší vzdálenosti od koše, jde nejdříve obránce proti soupeři (vykročí proti němu), a až potom ho odstavuje.

**2. Doskočení míče.** V momentě kdy obránce získal pro doskočení čelní pozici, mohutným odrazem snožmo (v případě, kdy obránce dodatečně dobíhá může nastat i

odraz jednoož) míč doskakuje. Míč by měl uchopit oběma rukama v kulminačním bodě výskoku. Uchopení míče jednou rukou se používá málokdy, ale nepovažuje se za nesprávné.

Na rozdíl od útočného doskakování (hráč drží míč při dopadu na zem ve vzpažených rukách a jde ihned do výskoku, aby vystřelil a koš) obránce po dopadu s míčem na zem stahuje míč před tělo a chrání jej mírným předklonem.

Samotným doskočením míče v obraně činnost obránce zdaleka nekončí. Obránce který doskakuje, se v momentě doskočení míče stává vlastně útočníkem. Po úspěšném doskoku musí umět míč nejen správně skrýt, ale i ho přesně a včas přihrát do protiútočků, popřípadě vyvést krátkým driblínkem a potom přihrát.

#### **Nejčastější chyby při doskakování v obraně.**

- obránce se dá oklamat, nechá se předběhnout útočníkem a dovolí mu získat přední čelní pozici pro doskakování
- obránce sleduje let míče a ne pohyb svého útočníka
- obránce se nechá zatlačit útočníkem pod koš

**F/ obranná činnost jednotlivce v přesilové situaci** – je to situace, která vznikla chybou v obranné činnosti, a to bez ohledu na obranný systém, který momentálně družstvo hraje. Nejčastěji se tato situace vyskytuje při „návratu“ do obrany, tedy tehdy, když se soupeř snaží uplatnit rychlý protiútok.

Zásady individuální obranné taktiky jednotlivce :

- periferní vidění je pro obrannou činnost nepostradatelné. Obránce musí neustále vidět míč, útočníka kterého brání a zároveň dávat pozor, zda se ho nehodlá někdo zaclonit
- jestliže chce být obránce úspěšný, musí co nejrychleji zjistit způsob a místo střelby útočníka kterého brání, stranu do které převážně uniká, jak doskakuje, jak střílí trestné hody a pod.
- braň vždy tak dobře, aby si získal pověst dobrého obránce, a aby měl soupeř před tebou respekt
- dovol útočníkovi vystřelit z dálky, ale ne z jeho místa
- nedovol útočníkovi s míčem proniknout (najat) na střed hřiště
- donuť útočníka driblovat slabší rukou

- nedovol útočnickovi, aby dostal míč (jak ho dostane, obráncova úloha je podstatně těžší)
- vypomáhej v obraně svým spoluhráčům
- jestliže tvůj útočník přihrává, odstup od něho směrem k míči
- když ztratíš útočníka kterého bráníš, stáhni se pod koš
- odstavování a doskakování se týká všech hráčů na hřišti
- nedovol přihrát svému útočnickovi. Jestliže přece jen dostal míč, donuť ho jít k postranní čáře. Jestliže vystřelí, snaž se ho zablokovat a odstavit, aby nemohl doskakovat

Všem výše uvedeným činnostem je nezbytné se pravidelně věnovat v tréninku (jednotlivě i v kombinaci s navazujícími pohybovými dovednostmi). Kamenem úrazu v českém basketbalu je od mládí získaný návyk, že v obraně si lze odpočinout. To se projevuje neustálým **pohybem na natažených nohách**, což znemožňuje rychlý start a reakci na změnu situace. Důraz tedy klademe na neustálé opravování správného (nízkého) obranného postoje a pohybu v něm. Pro nácvik by se mělo co nejvíce využívat nejrůznějších herních cvičení typu 1 na 1. Ty totiž, v případě správné motivace, působí neefektivněji na volní úsilí obránce. A tomu připisujeme při nácviku obranných činností nejvyšší význam.

#### 5.4. Metodika nácviku HČJ

Nácvik je proces, v němž převládá zaměření na osvojení dovedností různého druhu a v němž se prakticky vytvářejí podmínky pro učení na základě předchozího rozhodnutí o výběru toho, co se má naučit a jak.

Při nácviku určitého pohybu působí na organismus hráče relativně stálý komplex vnějších a vnitřních sociálních a biologických podnětů. V jeho procesu se formuje adekvátní dynamický stereotyp činnosti jako funkčního systému konkrétních pohybových aktů. Tato systémová činnost mozkové kůry propojuje řadu systémů organismu a podporuje jejich sladěnou práci v jednotlivých pohybech .

Výsledným efektem nácviku má být optimálně diferencovaná, časově a prostorově

determinovaná, nová pohybová struktura v individuálním projevu. Základní úlohu zde má proces motorického učení se svými charakteristickými znaky v jednotlivých vývojových fázích.

První fáze motorického učení – **GENERALIZACE** – znamená pro učící se subjekt seznámení s pohybovou činností. Žák se pohybovou dovedností seznamuje jednak prostřednictvím zrakového analyzátoru (ukázka demonstrátora, videofilm apod.) nebo sluchového analyzátoru, kdy pedagog verbálně objasňuje pohybovou dovednost. Celkovou orientaci žák myšlenkově zpracovává jako danou učební látku a utváří si představu o pohybové činnosti.

V první fázi motorického učení jsou pohybové činnosti nekoordinované, zvláště v návaznosti pohybu paží a nohou. Učící se subjekt neprovádí pouze pohyby, které nacvičovaná aktivita vyžaduje, ale aktivací dalších nežádoucích svalových skupin uskutečňuje jiné doprovodné pohyby .

Uvedené znaky ukazují, že ještě nejsou vytvořeny dočasné spoje, a vzruchy se mechanismem **difúzní iradiace** rozlévají do různých motorických oblastí mozkové kůry.

Racionální základ k efektivnímu učení košíkové v generalizační fázi vytvoříme:

- a) názornou ukázkou demonstrátora v jednoduchých podmínkách (celku a potřebných částí)
- b) dokonalou instruktážní ukázkou (film, smyčka, video, foto, kinogram)
- c) stručným a jasným popisem činnosti
- d) zdůrazněním nejdůležitějších míst a pravděpodobné chyby provedení
- e) ověřením stupně percepce učiva žáky
- f) korektivním působením

V celém procesu motorického učení je stěžejní jeho druhá fáze – **DIFERENCIACE**. Hlavním mechanismem je zpevňování. Vzruchy se koncentrují k motorickým oblastem mozkové kůry, jejichž podráždění má vztah k prováděnému pohybu. Hrubá pohybová představa žáka se zpřesňuje a začíná se zpevňovat jednak cestou pokusu a omylu (asociační teorie), kdy se zpevňují pouze ty reakce které podmiňují správné provedení pohybu, ale také pochopení nových pohybových struktur (kognitivní teorie).

Vlivem vnitřního okruhu regulace je učení v této etapě v podstatných momentech zvládnuté. Vnější projev pohybové činnosti je do značné míry diferencovaný.

Ve třetí fázi motorického učení – **AUTOMATIZACE** – pokračuje zpevňování správných reakcí žáka z hlediska kvantitativních a kvalitativních stránek pohybu. Je etapou

zdokonalování pohybových dovedností. Regulace pohybu přechází z vnějšího na vnitřní regulační okruh, což znamená, že hráč již pohybovou činnost má plně v ohnisku pozornosti a může se soustředit například na taktické úkoly.

V tomto stádiu jsou již pohyby koordinované a jeví se jako určitý automatizmus. Zpětná aferentace působí jako průběžná a přesná kontrola vykonávaných pohybů.

Čtvrtá fáze motorického učení je fáze **TVOŘIVÉ ASOCIACE** v užití pohybové dovednosti. Žák používá naučené pohybové dovednosti v konstantních, ale i v proměnlivých podmínkách, dovede úspěšně skrze volní stránku zasahovat do naučených pohybů a tvořivě je přizpůsobovat aktuálním podmínkám. Na základě zkušeností anticipuje možný průběh herních činností. Tato fáze je nedílnou součástí vrcholové úrovně technicko – taktické dovednosti.

V procesu nácviku směřuje pohybová dovednost k určitému ideálu, který představuje nejefektivnější způsob provedení herních činností jednotlivce (HČJ), herních kombinací (HK) a herních systémů (HS) v optimálně diferencované pohybové struktuře odpovídající individuálním morfologicko funkčním zvláštnostem hráče.

V basketbale je nácvik otevřeným dlouhodobým procesem. Nácvik HČJ, HK a HS má vlivem různé složitosti v jednotlivostech nepochybně rozdílné požadavky na intenzitu pohybové činnosti, což se odráží i v příslušné odezvě v organismu. Podněty při nácviku mají nízkou intenzitu a nestačí ovlivnit průběh požadované adaptace.

Při formování výkonu určují rozvoj pohybových schopností a energetickou saturaci fyziologicky silné tréninkové podněty mimo oblast nácviku. Pro tréninkovou praxi z toho vyplývá, že je nesprávné složitý proces rozvoje herního výkonu redukovat pouze na problematiku nácviku.

Při nácviku se různou měrou uplatňují didaktické metody a formy. Z didaktických metod používaných v basketbale se nejvíce vyskytují metody založené na vztahu celku a částí. Jsou to: metoda celostní, metoda syntetická, metoda synteticko – analytická.

#### **Metoda celostní (komplexní)**

Je nejvhodnější pro nácvik jednoduchých HČJ a jednoduchých taktických úkolů. Charakteristické je to, že celá pohybová struktura zůstává i v začátku nácviku vcelku. Např. střelba, přihrávka, krytí útočícího hráče s míčem i bez míče apod.

#### **Metoda syntetická – od části k celku**

S výhodou se uplatňuje při osvojování složitějších pohybových struktur nebo herních činností a při náročnějších herních kombinací. Pohybový celek je nejprve rozkládán na části s ohledem na časovou nebo prostorovou posloupnost jednotlivých pohybů. Nacvičují se samostatně a potom se pojí v požadovaný celek. Touto metodou můžeme např. nacvičovat techniku střelby. Žáci nejprve nacvičují odhodovou práci paže, úchop míče, dále výskok z místa, nakonec vypouštění míče ve výskoku. Části nemusíme spojovat najednou. Můžeme spojit nejprve dvě části a tyto potom s dalšími, nebo používáme spojení opět do dvou částí a dále s částí, která již byla nacvičována. Obdobně je možné nacvičovat útočné a obranné kombinace.

### **Metoda analyticko – syntetická – od celku k části a k celku**

Používá se tehdy, když pedagog zjistí, že metodou v celku nácvik herní činnosti postupuje pomalu nebo že žáci nejsou schopni takto zadaný úkol zvládnout. Herní činnost nebo taktický úkol se rozloží na části, ty se samostatně nacvičí a spojí se znovu v původní celek. V kvalitativně vyšší formě ji používáme taky při nácviku HK a HS.

(HOŠEK, 1975)

## 6. DYNAMICKÉ PSYCHICKÉ PROCESY

Basketbal je sportovní hra. Nejen děti, ale i lidé si rádi hrají odnepaměti, především za účelem zábavy, soutěžení, společenského vyžití...atd. Od poloviny minulého století začal ale sport přerůstat v něco víc. Jde už o tvrdé zápolení v obrovské konkurenci, kde cílem už není radost ze hry ale výkon, vítězství, touha po uznání a bohužel především vidina finančního zabezpečení. To s sebou samozřejmě přináší spoustu negativ, včetně zvyšujících se nároků na odolnost a psychiku sportovců.

### 6.1. Rozbor činnosti hráče basketbalu

1. Náročnost činnosti:

Košíková je činnost motoricko-technická, přičemž vliv technické stránky na výkon hráče v utkání tvoří zhruba 70 % celkového výkonu.

2. Umístění činnosti:

Jedná se převážně o halový sport, ze kterého postupem času vzniklo mnoho jiných forem košíkové. Jsou to především na venkovních hřištích hraný streetball nebo beachbasketball.

3. Délka činnosti:

Utkání v košíkové je dle pravidel hráno 4 x 10 min čistého času (v severoamerické NBA se hraje 4 x 12 min čistého času). Tudíž se jedná o činnost přerušovanou střednědobou.

4. Tempo činnosti:

Tempo činnosti je rychlostně-vytrvalostní. Je to dáno hlavně rázem jednotlivých utkání, jejich kvalitou a fyzickou připraveností obou soupeřících týmů.

5. Množství energie:

Košíková je fyzicky velice náročná hra, která vyžaduje vysokou kondiční připravenost hráčů. Jedná se totiž o zatížení rychlostně-vytrvalostní s důrazem na rychlé zvládnutí prvního kroku, který je rozhodující pro dosažení výhody nad soupeřem.

6. Poloha prováděné činnosti:

Při utkání hráči nejvíce využívají klasického běhu s častými a razantními změnami směru a rychlosti. V obranné činnosti je nejčastěji využíván pohyb ve sníženém postavení na pokrčených nohou. Dalším pohybem, který se v košíkové velice hojně vyskytuje je výskok. Ten je prováděn jak z jedné nohy (dvojtakt), tak i z odrazu soulož (střelba z výskoku, doskakování, blokování).

7. Proměnlivost činnosti:

Proměnlivost činnosti je nestálá a záleží na mnoho vnějších faktorech, které na činnost působí.

8. Ohrožení při činnosti:

Při košíkové dochází velice často k mnoha zraněním. Jedná se hlavně o zranění dolních končetin (výrony a podvrtnuté kotníky či přetrhané vazy v koleni), ale i o různé krevní podlitiny („koňary“), zlomeniny prstu a vyražení zubů.

9. Klimatické podmínky:

Klimatické podmínky jsou dány zázemím a vybavením tělocvičny či haly. Dle pravidel je předepsaná teplota v hale v rozmezí od 18 do 25 stupňů Celsia.

10. Společenské podmínky:

Košíková je týmová sportovní hra založená na individuálních herních činnostech jednotlivých hráčů. Kvalitní a žádaný výkon družstva v utkání je potom tvořen správným propojením všech těchto individuálních výkonů.

11. Kvalifikovanost:

Kvalifikovanost trenérů a hráčů je dána kvalitou a stupněm soutěže, ve které působí.

12. Obsah činnosti:

- a) Zautomatizované činnosti – běh, dvojtakt, doskakování, základní driblink.
- b) Specializované činnosti – Střelba z výskoku, driblinkové dovednosti, přihrávky, obranný pohyb.
- c) Pomocné činnosti – všechny činnosti sloužící k nácviku zautomatizovaných a specializovaných

13. Řízení činnosti:

Řízení činnosti v košíkové je hlavně na trenérovi a jeho asistentech. Trenér si sám zvolí, jakou formou povede svůj tým. Každý má svoje individuální metody vedení tréninkových jednotek, utkání, plánování a přístupu k jednotlivým hráčům.

14. Kontrola průběhu:



Kontrola průběhu je opět na trenérovi, jakým způsobem a jak často provádí testování hráčů, zpětné vyhodnocení utkání či výsledků celé sezóny.

#### 15. Cíle činnosti:

Cíle činnosti bych rozdělil na krátkodobé a dlouhodobé.

- a) *Krátkodobé* – jedná se o cíle, které chceme dosáhnout v nejbližší době (vyhrát utkání)
- b) *Dlouhodobé* – to jsou cíle, které si klademe do budoucna (vychovat komplexního hráče, naučit se střílet z výskoku atd.)

## 6.2. Nároky kladené na basketbalovou činnost

- dělíme je do dvou následujících skupin :

### 6.2.1. Motorické nároky

#### Nejčastěji používané části těla:

Při košíkové jsou největší nároky kladeny hlavně na práci dolních končetin (běh, výskoky, obranný pohyb – hlavně změny směru a rychlosti pohybu) a horních končetin (jemná motorika ruky a zápěstí – střelba, přihrávky a ovládání míče).

#### Náročnost činnosti:

Náročnost činnosti a požadavky z ní vycházející mají veliký vliv na motorické schopnosti a dovednosti jedince. Dá se jednoduše říci, že čím je náročnost vyšší, tím je potřeba speciálnější nácvik dané činnosti.

*Příklad - Střelba z výskoku při tréninku a při utkání:*

Při tréninku je nejčastějším cvičením střelba z výskoku na místě z klidové pozice po přihrávce spoluhráče. Ovšem v utkání hráč musí provést střelbu za plné rychlosti s co možná nejvyšším výskokem přes bránícího obránce. Jelikož je střelba technicky a koordinačně velice náročná, tak její provedení v této situaci vyžaduje naprostou přesnost. Proto se musí tyto situace vyskytovat i v tréninkových jednotkách, aby se zvýšila adaptace na stresové vlivy a zároveň se celá tato činnost zautomatizovala.

#### Zraková kontrola:

Vizuální kontrola v košíkové patří mezi nejdůležitější schopnosti jedince, jelikož každý z hráčů týmu by měl mít dobrý přehled o celém dění na hřišti, dokázal se správně zorientovat a podle toho naplánovat svou další činnost (přijmout přihrávku

, uvolnit se do volného prostoru, vystřelit atd.).

#### Nároky na sluch:

K těmto nárokům dochází při zvukové signalizaci rozhodčího a také v interakci s ostatními spoluhráči například v obraně při clonění, kdy si hráči domlouvají přebrání svých útočníků. Pozornost musí být rovněž neustále zaměřena na signály přicházející od trenéra.

#### Nároky na hmat:

Nároky na hmat a na cit jsou velice důležité, jelikož dochází k poměrně přesnému ovládání míče jak při driblinku, tak i při střelbě. Proto se o hráčích, kteří tuto schopnost mají říká, že mají cit pro míč. V obraně je pak běžná i hmatová kontrola útočníka.

### **6.2.2. Diskriminativní procesy**

#### Nároky na myšlení:

Basketbal vždy byl, je a bude sportem vysokoškoláků. Jde totiž o z hlediska taktiky velice promyšlenou hru. To přináší obrovskou variabilitu ve výběru řešení nejrůznějších herních situací. Nároky na inteligenci, rychlé rozhodování, předvídání dělají basket dost komplikovanou a přece jednoduše krásnou hru. Důkazem je mnoho případů kdy somaticky perspektivní hráč nepochopí základní principy hry a stává se tak nepoužitelným. Bohužel ani kvalitní a intenzivní trénink nedokáže tuto schopnost člověku dát.

#### Nároky na pozornost:

Pozornost bych v košíkové nazval jako tzv. „umění číst hru“. Toto umění vychází ze schopností hráče diagnostikovat jednotlivé herní situace a umět je správně vyřešit pro dobro družstva. Hráči, kteří tuto schopnost mají, jsou nejčastěji základními články týmu a celý výkon družstva je poté postaven na jejich individuálním herním výkonu.

#### Nároky na bdělost:

Nároky na bdělost bychom v basketbale hledali při příjmu nečekané přihrávky od spoluhráče či doskakování nečekaně odraženého míče od obroučky. Jsou v úzké spojitosti s rychlostí reakce na změnu situace.

#### Nároky na pozornost:

Pozornost je v basketbale naprosto nepostradatelná, zejména v obranných činnostech. Jde o schopnost hráče tzv. „číst hru“ (Velenský, 2006). Je to umění rychle diagnostikovat

jednotlivé herní situace a správně je řešit ve prospěch týmu. Hráči s dokonale vyvinutou schopností číst hru se stávají lídrem týmu.

#### Požadavky na paměť:

S těmito požadavky se setkáváme hlavně při nácviu a uplatnění složitých herních kombinací jako jsou například různé útočné a obrané kombinace a systémy (smluvené signály).

#### Nároky na emotivitu:

Emotivita v basketbale je velice důležitá. Je ovšem na každém hráči jakým způsobem přistoupí po této stránce k utkání nebo tréninkovému procesu. Jsou typy hráčů, kteří potřebují být zdravě vyhecovaní, aby podali maximální výkon a jsou typy hráčů, kteří jsou od přírody flegmatici a ti jsou schopni tento výkon podat bez sebe menší známky emocí.

### **6.3. Přehled stresových faktorů ovlivňujících výkon**

Podle Hoška dělíme stresové faktory v závislosti na jejich působení :

#### **1. *Stresové faktory působící na fyzický výkon***

##### a) Vnější vlivy

- *Špatná výstroj (boty)*
- *Špatné rozzcvičení před utkáním*

##### b) Vnitřní vlivy

- *Nemoc*
- *Zranění*
- *Neuspokojení biologických potřeb (spánek, výživa)*
- *Únava a nedostatečná regenerace*

#### **2. *Stresové faktory působící na psychický stav hráče***

##### a) Vnější vlivy

- *Sociální vlivy (rodina, diváci, trenér, role v týmu...)*
- *Vlivy prostředí (klimatické, denní doba, hala, palubovka...)*

##### b) Vnitřní vlivy

- *Aktuální psychický stav (ovlivněn ostatními stresovými faktory)*
- *Důležitost utkání*
- *Motivace a vůle*

### **Příklady :**

**Nové prostředí** – příchod do nového týmu je vždy spojen s pocity nejistoty a očekávání. Každý z nás snáší tuto zátěžovou situaci jinak. Faktem ale zůstává, že společný cíl a zájem dříve či později odbourá zábrany a ostych. Tento jev může usnadnit a urychlit trenér soustavným působením na týmového ducha.

**Fyzická zátěž** – z tohoto hlediska je basketball velice náročná hra, neboť by se vše mělo udávat ve veliké rychlosti. Obrana sama o sobě je pak činnost přímo bolestivá. Adaptaci na fyzickou zátěž rozvíjíme, jako u většiny sportů, pravidelným zvyšováním objemu a spíše intenzity v tréninku. Obvyklé dávkování bývá 3 – 5 TJ týdně po 90 – 120 minutách. Obrovský efekt má 10 – 14 denní soustředění v přípravném období (ale i během sezóny, je-li možnost), zahrnující třífázové tréninky (nejlépe ve vysokohorském prostředí).

**Psychická zátěž** – myslíme tím zejména nechuť např. vlivem stereotypního dlouhotrvajícího trénování. Řešení spatřujeme v individuálním pohovoru s daným hráčem, směřujícím ke zvýšení motivace a apelu na zvýšené volní úsilí (voluntarismus). Samozřejmostí je zavedení nových cvičení (více herních než drilového charakteru), alespoň než se situace stabilizuje. Nasazení v tréninku je také možné zvýšit například pouštěním motivující hudby během cvičení.

**Bolest** – je úzce spojena se zátěží. U mnoha sportovců může být velice limitujícím stresovým faktorem, často na podkladě minulých zkušeností. Přirozená bolest v důsledku únavy musí být opět překonána pomocí voluntaristické teorie (co bolí, to sílí).

**Zranění** – stává se, že výkonnost hráče v utkání nepochopitelně klesá aniž by klesala trénovanost. Jednou z možných příčin je obava z vlastního zranění. Basketbal je kolektivní a kontaktní sport a tudíž příležitostí ke zranění je celá řada (výron v kotníku, koňar, přetřhané kolenní vazy, tržné rány). Tento, někdy až chorobný strach, lze zmírnit kladením důrazu na prevenci. Tou je pravidelné a důkladné rozcvičování jak před, tak i po výkonu (zahřátí, hmitavé pohyby, strečink, uvolňovací cviky, atletická abeceda...). Koncentrace na rozcvičení hraje také svou roli. Další způsob jak snížit pravděpodobnost zranění je jednoznačně důraz na nasazení. Je totiž dokázáno, že hráč jdoucí do střetu s plným nasazením, je zpevněn a připraven inkasovat. Naopak podcenění, uvolněnost a ledabylost a

strach se v takových případech nevyplácí. Nepostradatelná jsou cvičení na rozvoj koordinace (balancování, gymnastické prvky, periferní vnímání okolí).

**Obava ze soupeře** – ačkoli by hráč nikdy neměl soupeře podceňovat (respekt z protivníka), náš recept proti tomuto stresovému faktoru je neustálé posilování sebevědomí. V každém tréninku, při každé činnosti musí hráč věřit ve své schopnosti. A to dělá z trenéra opravdového mistra, pokud najde cestu ke každému hráči v týmu, jak v něm probudit zdravé sebevědomí. Je to těžší o fakt, že způsobů je mnoho a na každou individualitu platí něco jiného. Např. slovní pochvala, gesto, fyzický kontakt, mírná agrese, proslov před zápasem, vzpomínka na minulé úspěchy, cestou emocí, skrze vztek, utkání se slabším soupeře atd. Výborné je navodit atmosféru vzájemné důvěry uvnitř týmu, neboť každý hráč cítí napětí způsobené pocitem zodpovědnosti vůči kolektivu. Pokřik nebo společná píseň pomáhají tým stmelit a uvolnit napětí, které by mohlo snížit výkon jednotlivce i celého týmu. Pro vznik sebevědomí je tedy důležitý pocit důvěry od okolí ( přátelé, spoluhráči, trenér ). Proto je potřeba nestydět se dávat tyto pocity najevo mnohem častěji.

**Konkurence** – boj o místo v sestavě bývá problémem uvnitř většiny mužstev. Basketbalový tým tvoří 12 – 15 hráčů. Zároveň se jich ale na hřišti může pohybovat pouze 5. Otázkou je jak vyřešit situaci, kdy spoluhráči tzv. netáhnou za jeden provaz, ale vidí jeden ve druhém nepřítele. Je přirozené využít tuto konkurenci ke zvýšení individuálních výkonů ( tvrdá práce v tréninku ), na druhé straně je mnohem více potřeba apelovat na ego hráče, ve směru poddání vlastních schopností a předností ve prospěch týmu. Trenér by měl postřehnout v čem který hráč vyniká a seznámit ho s jeho rolí v týmu. Jinými slovy, naučit vnímat každého hráče svůj přínos kolektivu a cítit svou výjimečnost a nepostradatelnost, byť jen v jedné činnosti. Např.: specialista obranář, doskakovač, zakladatel rychlých protiútoků apod. Vznikne – li nesmiřitelná konkurence mezi 2 hráči, stojí za pokus dávat je v tréninku při herních cvičeních společně ( nejlépe u cvičení typu 2 na 2, kde musejí spolupracovat ).

**Trestné hody** – je to jediná činnost v zápase, na kterou má hráč dostatek času a nikdo ho přitom nebrání. Právě to může znamenat pro mnohé hráče problém. Fakt, že hra stojí a veškerá pozornost je věnována právě střídajícímu hráči, může v něm vzbuzovat silně nepříjemné pocity vedoucí k neúspěchu. Příliš času na koncentraci pak zhoršuje jemnou koordinaci oko – ruka. Více než samotné TH, způsobuje stres neschopnost přijetí přímé odpovědnosti za vlastní činy. Často se tak stresové faktory kombinují a bývá obtížnější je

diagnostikovat.

**Rozhodčí** – nesprávné posouzení herní situace v utkání rozhodčím může mít až překvapivě závažný dopad na další výkon hráče. Ten se poté mnohem více soustředí na výkon rozhodčích, diskutuje, nesleduje hru a nemůže se plně koncentrovat. Z pohledu trenéra to doporučujeme řešit zprvu vysvětlením, že i sudí je pouze člověk a má právo udělat chybu, stejně jako je dělají hráči na hřišti. Pro extrémně výbušné jedince je ale vhodné trénovat jejich psychiku modelovou situací, kdy v tréninkové hře záměrně pískáme proti němu. Vyžadujeme přitom, aby se dál věnoval hře bez poznámek. Svůj záměr mu ale později vysvětlíme.

**Emoce** – názory na to, zda patří emoce do sportovního výkonu či nikoli se různí. Známe tvrzení, že emoce nemají ve sportu žádné místo, neboť vyvádějí sportovce z koncentrace. Odvádějí jeho pozornost a tím vzniká prostor pro odkrývání nedostatků a kupí se chyby. Dle našeho názoru je sport bez projevů emocí mrtvým sportem, postrádajícím zaprvé zjevnou radost z činnosti vlastních aktérů, zadruhé právě atraktivitu přinášanou divákům. Vždy by mělo jít především o zábavu ( pro diváky, spoluhráče, pro sebe samotného ). „Mám-li radost z povedené přihrávky, proč to nedát najevo. Stejně tak zlost a vztek když něco zkazím“. Emotivní chování musí být během výkonu samozřejmě regulováno ( časem, průběhem, intenzitou ), ale určitě k němu patří. Diváci se dnes chtějí bavit a není nic lepšího, než když sportovec vedle fantastického výkonu odhalí lidem i své vlastní pocity. Přijde nám to krásné a lidské. Domníváme se tedy, že emotivní chování lze navodit i v tréninku např . vyhecováním a vyburcováním jednotlivců k vyššímu nasazení, zvýšením motivace při cvičení, přehnaná pozitivní nebo negativní reakce trenéra ( herecký výkon ), vzájemný kontakt s hráči atd. Obecně však platí pro vzbuzení emocí v druhém člověku jedna základní věc : **Chceš – li druhého pro něco zapálit, musíš sám hořet!!!**

#### **6.4. Motivace sportovce**

V této kapitole se chceme zamyslet především nad otázkou, co nás vede a nutí sportovat? Co nám dává vůli a psychickou sílu dosahovat určitých výkonů a úspěchů? Odpověď se skrývá pod širokým pojmem MOTIVACE.

V užším psychologickém pohledu se výkon považuje za závislý na schopnostech a motivaci (Dovalil, 2002). Nejdříve je nutné správně definovat co to motivace vlastně je. Toto slovo pochází z latiny (movere = hýbat, pohybovat). Vyjadřuje souhrn všech skutečností, které podporují nebo tlumí jedince, aby něco konal či nekonal (Čáp, 2001).

Základní stavební jednotkou pro motivaci sportovce jsou tzv. *motivy*. Motivy jsou takové duševní projevy, které aktivizují lidské chování, zaměřují je na určitý cíl a v tomto směru je udržují po určitou dobu (Vágnerová, 2001). Konkrétní motivy jsou pohnutky, které vedou člověka k nějaké aktivitě směřující k dosažení cíle. Všeobecně se však mluví o motivech vnitřních (intrinsikních) a vnějších (extrinsikních). Vnitřní motivy jsou chápány jako motivy, které mají za cíl aktivitu samotnou (např. radost ze hry nebo příjemný pocit). Vnější potom nejsou obsaženy v aktivitě samotné (cílem jsou peníze, sláva, uznání atd.).

Z hlediska sledování motivace sportovní činnosti je třeba si uvědomit a pochopit faktory, které se podílejí na jejím vytváření. Základem této motivace je složitá, historicky vzniklá struktura biologických a společenských tendencí, které mají ke sportovní činnosti těsnější nebo volnější vztah. Na základě podněcujících tendencí cyklicky vznikají *aktuální potřeby*. Jednou ze základních biologických potřeb člověka je naštěstí i potřeba tělesného pohybu. Ta vzniká nahromaděním energie v pohybových centrech nervové soustavy, zejména v korových buňkách. Tato biogenní potřeba má různě intenzivní projevy na různých věkových stupních. **Nejvyšší jsou u mládeže**, s věkem postupně klesají. Jsou závislé na návycích životního režimu a na celkovém způsobu života. Mezi vedlejší lidské potřeby, úzce související se sportovními výkony, patří :

- potřeba sociálního srovnávání (vyhledávání podmínek nezbytných k optimálnímu fungování systému a vyhýbání se podmínkám nepříjemným)
- potřeba úspěchu
- potřeba úcty a sebeúcty
- potřeba být kladně hodnocen druhými
- potřeba kompetence
- potřeba cíle a směřování k němu
- potřeba seberealizace

(Čáp, 2001)

Motivací se tedy rozumí vzájemné propojení biologických a sociálních momentů, vrozených i získaných učením (Hošek, 1985).

V motivaci se odráží jednak vnitřní psychický a somatický stav člověka, ale působí na ni i nejrůznější vlivy z vnějšího prostředí. To tvoří podstatu základního rozdělení motivace na vnitřní a vnější.

U **vnější motivace** bývá nejčastějším zdrojem motivu *pobídka* (vnější podnět, který se stal subjektivně významným, vyvolá vznik potřeby a ta se stává motivem k jednání).

Vnější motivace hraje tak pro činnost trenérů v košíkové i dalších sportech důležitou roli. Zároveň se ale musí řídit určitými pravidly. Například děti v období mladšího školního věku často začínají se sportovní aktivitou z donucení. Postupem času a vlivem správného působení z vnějšku si vytvoří svoji vlastní motivaci vnitřní (viz. dále). Zkušený trenér však musí vědět jaké zatížení je vhodné pro jednotlivé věkové kategorie a nemělo by docházet k přetěžování. Motivovat neznamena nutit různými vnějšími prostředky k pohybu a postrkovat k činnosti! Opravdová motivace znamená umět vytvořit prostor, v němž jedinec sám v sobě najde vůli přinutit se k činnosti (Kremer, 1994). Bohužel dnes hlavními vnějšími motivy ve sportu, zejména na vrcholové úrovni, bývá finanční ohodnocení. Sport, basketbal nevyjímaje, se tak odpoutává od své podstaty a stává se čistě komerční záležitostí...k vlastnímu neprospěchu.

**Vnitřní motivace** ke sportovní činnosti by se měla snažit pěstovat již od mladšího školního věku. Uplatňuje se přirozená zvědavost, touha po poznání, zvládnutí určité situace (zkušenost) a již zmíněná potřeba pohybu. Dalším typem vnitřní motivace je *kompetence* – člověk chce ukázat, co sám dokáže a jak je schopný. Tuto motivaci vyvolávají nejčastěji středně obtížné úkoly. Basketbal je činnost, v níž se může každý projevit samostatně a v níž by měl mít pocit vlastní kontroly toho, co dělá. Vnitřní motivace se může zvyšovat i uvnitř skupiny, pokud má každý jednotlivý člen:

- osobní stanovení cílů i způsobů jejich dosažení
- příležitost účastnit se rozhodovacích procesů
- pravidelné hodnocení pokroku
- vnímání kompetence
- kontrolu situace

(Svoboda, 1986)

I když je jakákoliv aktivita motivována vnitřní potřebou, hráč se vždy musí přizpůsobovat aktuálně existujícím vnějším podmínkám.

Sportovní motivační struktura se dá regulovat buď nepřímo, pomocí motivačních zdrojů (např. rodina, přátelé, sportovní kolektiv, hromadné sdělovací prostředky apod.). Trenéry však mnohem více zajímá působení přímé, neboť zasahuje do oblasti výchovy a představuje **působení ideové, morální a volní**.

Ideová příprava by měla sportovce vést k vytvoření vlastní životní filosofie v podobě nacházení smyslu života v tvrdé práci na vlastním zdokonalování.



Morální příprava směřuje k tomu, aby normy a hodnoty sportovců byly v souladu s normami a hodnotami společensky uznávanými. Nejdůležitější v této sféře je působení samotného trenéra jako osobního vzoru. Až příliš často je dilema mezi výhrou a morální hodnotou řešeno ve prospěch výhry za cenu ústupků v morálce (Dovalil, 2002).

Volní příprava hráče patří k oblastem, o níž trenéři většinou nepochybuji a intuitivně cítí, kde jsou slabá místa jejich svěřenců (např. bojí se, je nerozhodný, málo disciplinovaný apod.). Problém nastává při záměrném rozvíjení volních vlastností. Častou chybou trenérů bývá, že se až příliš často zdůrazňuje *budivá složka vůle*. Tím se podlamuje emoční rovnováha, stoupá citové napětí z odpovědnosti a vyskytuje se stav tzv. „paradox vůle“ – znamenající, že čím víc sportovec chce, tím méně mu to jde (Svoboda, 1986). Jak motivace příliš nízká, tak i motivace příliš vysoká vede obvykle k výkonu relativně nižšímu. Rovněž je při motivaci zapotřebí respektovat individuální zvláštnosti jedince (charakter, temperament, dědičné zvláštnosti atd.). Dnes je v moderním basketbalu, oproti dřívějšímu kolektivistickému pojetí, daleko více prosazován individualismus a liberalismus. To z psychologického hlediska znamená posílení individuálního ega jako východiska vůle (Hošek, 1985).

Za zmínku určitě stojí pojem tzv. **výkonové motivace**, kterou tvoří vysoká výkonová aspirace a současně i silná inhibiční tendence (nadměrný strach z možného neúspěchu přerůstající až v pocity úzkosti). Platí, že při častém úspěchu sebedůvěra vzrůstá a naopak. Tím se vysvětlují změny motivační úrovně některých hráčů v průběhu basketbalové sezóny. Rovněž pravděpodobnost úspěchu má dopad na motivaci sportovce (Hošek, 1985). Doporučujeme střídat proto pochvalu a pozitivní podporu hráčů s negativní kritikou v poměru přibližně 4 : 1. Závěrečné rady těsně před začátkem utkání by měly především pozitivně povzbuzovat. Tak může trenér předcházet psychické deprivaci, frustraci či stresu, pramenících ať už z neúspěchu nebo neuspokojení potřeb hráče. Časté negativní hodnocení výkonu ze strany trenéra nemusí souhlasit s názorem sportovce, což může vyústit až v komunikační problém (konflikt) mezi oběma stranami.

**Frustrace a stres** - jestliže hráč dosáhne výkonu, který neodpovídá jeho aspirační úrovni (je nižší), potom nastává situace jejíž následky jsou velmi složité. Situace, ve které není splněno očekávání pravděpodobností, kdy je blokován postup k cíli, kdy je jakýmkoliv způsobem zdržována nebo znesnadňována cesta k dosažení hodnoty, s v psychologii nazývá *frustrace* (Hošek, 2003). Jedná se tedy o sportovní neúspěch. Nejhorší a zároveň nejběžnější je tzv. posoutěžní frustrace, kdy hráč nesplnil svá očekávání nebo očekávání

okolí. Ještě horší variantou je vlastní neuspokojení, které může mít dlouhodobé následky a někdy znamená až úplné ukončení sportovní činnosti. *Stres* je narušení psychické rovnováhy. Všeobecně je považován za negativně rušivý element. Ve sportu ale existuje několik případů, kdy stres v malé míře může pomoci hráčům k vynaložení většího úsilí (tzv. předstartovní stavy). Jeho účinkem na CNS je zvýšená koncentrace na daný výkon. Ovládnutí stresových stavů je tedy nezbytnou součástí psychické přípravy v tréninku.

Velkým nepřítelem motivace ve sportu je únava a to jak fyzická, tak i psychická. Fyzická únava je zapříčiněna nahromaděním škodlivých látek, což způsobuje bolest svalů a jejich špatnou práci. Není vždy snadné rozpoznat zda se u hráče jedná o fyzickou či psychickou únavu neboť velká psychická zátěž (nejčastěji způsobena monotónním tréninkem) se může projevat jako únava fyzická. Z tohoto důvodu je nutné tréninkové jednotky obměňovat, vkládat do nich nové prvky, zaměňovat pořadí cvičení atd. (Dovalil, 2002).

Basketbalový trénink mládeže by měl být pojímán jako dlouhodobá činnost, v níž nejde o okamžité dosažení úspěchu. Proto je důležitá nejen počáteční motivace mladých hráčů, ale především touha po udržení zájmu o sportovní činnost. Hlavním motivem by měla být postupně se zvyšující výkonnost. Často snaha o dosažení co nejrychleji maximální výkonnosti je demotivující a z biologického hlediska nesprávná. U basketbalu je nutno respektovat věkovou hranici 25 – 27 let, kdy je na základě zkušeností dosahováno vrcholných výkonů.

## **6.5. Emocionalita a tvořivost**

Volání po kladných prožitcích vlivem pohybové aktivity u většiny populace v současné době sílí. Pohybové aktivity, přinášející novou prožitkovou kvalitu, jsou spojeny s různým stupněm napjetí, nejistoty, dobrodružství a tím i rizika (Slepička, 1986). Výkon v těchto pohybových aktivitách vyžaduje samostatnost při rozhodování o volbě řešení nových úkolů, sebedůvěry i důvěry k ostatním, kooperaci, odpovědnost a sounáležitost ke skupině. Učení se basketbalovým dovednostem je také bohatým zdrojem pocitů. Libých i ne vždy příjemných. Sami hráči rádi vypovídají o pocitech sebedůvěry, uspokojení, poddajnosti, nejistoty, strachu apod. Snadno diagnostikovatelný je vznik některých emocí přímo v průběhu utkání nebo tréninku jako např. hněv, radost až nadšení, zklamání, vztek...V profesionálním basketbalu je i místo pro vznik vyšších citů jako je odpovědnost k družstvu, fanouškům, klubu nebo dokonce státu. Emoce mají nemalý vliv na výkon a chování

sportovců. **Emocionalitu** - bereme jako vrozenou a tudíž trvalejší dispozici osobnosti, určující základní způsob citového prožívání a z něho vyplývajícího chování. Je specifickou dimenzí temperamentu (Hošek, 1985). Samotné emoce jsou pak subjektivní prožitky vyjadřující vztah člověka k sobě samému i k okolnímu světu. Aktuální citové prožívání je ovlivňováno celkovým somatickým stavem a celkovým stavem psychickým. Fyziologické reakce, vyvolané emočními prožitky, se uskutečňují prostřednictvím vegetativního nervového systému na základě specifické aktivace (Petrovová, 1999). Ze všech výše uvedených faktorů ovlivňujících emocionalitu každého hráče vyplývá skutečnost, že na stejnou pohybovou činnost může každý jednotlivec reagovat naprosto odlišně. Emoce si uvědomujeme až tehdy, když jsou intenzivní. O nedocenitelném přínosu emocí pro herní výkon v basketbalu píše ve své autobiografii známý Magic Johnson i Dennis Rodman (oba slavní hráči NBA).

Při obecném vyučování se po žácích většinou žádá, aby přijímali znalosti, metody a názory, které jsou dílem jiných. Avšak právě v motorickém učení se nových dovedností (střelba, přihrávání, driblíng) je důležité naopak podporovat **tvůrčí schopnosti hráčů**, kdy na způsob správného provedení přijdou sami po několikanásobném opakování. Pohybovou inteligenci je totiž třeba považovat za oblast uměleckého směru. Tvořící práce rozvíjí v hráčích schopnost samostatně přemýšlet, zvyšuje motivaci žáků a prostřednictvím sebevyjádření dává příležitost zkoumat pocity a osvojovat si dovednosti. V 60. letech minulého století zavedl ve svých pracích J.P. Guilford pojem *divergentní myšlení*, který je nejužší spojován s tvůrčím výkonem. Je to schopnost navrhnout či uskutečnit v dané herní situaci řadu možných řešení. Hráči s touto schopností jsou později vysoce ceněni pro jejich přínos družstvu, ve kterém působí (Velenský, 2006). Všichni trenéři by proto měli být zároveň učitelé a podněcovatelé tvořivosti u svých svěřenců! Trenéři, kteří sami mají široké zájmy, aktivní zvědavou mysl a rádi si hrají s nápady, se jeví jako ideální co do podpory rozvíjení tvořivosti u svých hráčů. Pro trenérskou praxi z toho vyplývá, že pokud neustále nabízíme a vnucujeme mladým hráčům své názory, zavíráme jim tak cestu k individuálnímu tvůrčímu myšlení. A to se v pozdějších letech nevyhnutelně obrátí proti nám.

## 7. ZÁVĚR

V závěru práce se pokusíme stručně shrnout poznatky získané naším průzkumem a vyvodit z nich několik důsledků vztahujících se k činnosti s naší mládeží. Jak jsme již zmínili, největší překážkou pro současný rozvoj českého basketbalu je odmítavý postoj ke všemu novému. Jak z řady hráčů, tak i u trenérů, rozhodčích a ve vedení klubů. Výsledkem je současná krize na klubové i mezinárodní úrovni a nízká atraktivita sportu.

Díváme-li se na tento problém z hlediska budoucího trenéra, nespátujeme jinou šanci než v poctivém působení na rozvoj herních činností jednotlivce od samého začátku didaktického procesu. Basketbal se (stejně jako životní tempo) zrychlil, je agresivnější a kontaktnější než před 30 lety!!! Stačí se podívat na utkání vyřazovacích bojů NBA. Celkově v této zámořské soutěži spatřujeme současný nejinspirativnější vzor, ke kterému by naše pojetí basketbalu mělo směřovat. Fakt, že na basketbalové utkání je ochotno se přijít podívat až 20 000 diváků, jasně hovoří ve prospěch vysokého stupně atraktivity této hry. Už jen samotné slovo HRA s sebou úzce pojí pojem radost, zábava, atraktivita.

Z analýzy názorů basketbalových fanoušků jsme dospěli k závěrům, že i v českých podmínkách si najde uplatnění hra založená na rychlosti, kreativitě, plynulosti a agresivitě. Potřebujeme si jenom uvědomit co se nám na basketbalu líbí, společně s důvodem vzniku profesionálních soutěží. Pro atraktivitu košíkové je stěžejní vysoká úroveň herních činností jednotlivých hráčů. Z nich se pak skládá herní výkon celého týmu.

Východisko pro současný stav české košíkové nalézáme v přístupu k trénování basketbalové mládeže. Trénink by měl být od počátku zaměřen jednak na širokou škálu nespecifických cvičení, která tvoří základy obratnosti a koordinace hráčů. Vzhledem ke vzrůstající agresivitě a rychlosti basketbalu je nepostradatelný i souběžný rozvoj kondičních aspektů, v souladu s respektováním vývojových stádií mládeže (s tím úzce souvisí dostatečný počet odborně vzdělaných trenérů). Je třeba při trenérské činnosti dbát přítomnosti psychických dynamických procesů, umět pracovat s motivací, podporovat samostatnost a tvořivost hráčů a brát v úvahu emoční stránky výkonu. Speciální důraz doporučujeme na posílení soutěživosti a odpovědnosti každého jedince za vlastní předvedený výkon. Univerzálním cvičením, které by mělo být přítomno na každém basketbalovém tréninku se tak stává prostá **hra 1 proti 1**.

Pro práci s basketbalovou mládeží by se tak mělo stát cílem každého trenéra, stvořit takového hráče, který ať už bude v budoucnu působit kdekoli, bude předvádět efektivní i efektní basketbal zároveň.

## Použitá literatura

- ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha : Portál, 2001.
- DOBRÝ, L. *Malá škola basketbalu*. Praha : Olympia, 1986.
- DOBRÝ, L., SEMIGINOVSKÝ, B. *Sportovní hry. Výkon a trénink*. Praha : Olympia, 1988.
- DOBRÝ, L., VELENSKÝ, E. *Košíková. Teorie a didaktika*. Praha : SPN, 1980.
- DOVALIL, J. *Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréninku*. Praha : Olympia 1986.
- HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha : Karolinum 1999.
- HORN, T. Coaches' Feedback and Changes in Children's Perceptions of their Physical Competence. *Journal of Educational Psychology*, 77, 1985, s. 174-186.
- HOŠEK, V. A KOL. *Motivace sportovního tréninku*. Praha : UK, 1985.
- HOŠEK, V., RYCHTECKÝ, A. *Motorické učení*. Praha : SPN, 1975. Učební texty.
- CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha : Olympia/Karolinum, 1991. Druhé rozšířené vydání.
- KREMER, J., SCULLY, D. *Psychology in sport*. Psychology press, 1994.
- PETTY, G. *Moderní vyučování*. Praha : Portál, 2002.
- PETROVOVÁ, A. *Tvořivost v teorii a praxi*. Praha : Vodnář, 1999. Učební texty.
- RÓN, F. Filosofie a základy „motion offense“. *Basket*, I., březen 1994, s. 30-33.
- SLEPIČKA, P. *Tvořivost a sportovní činnost*. Praha : ÚV ČSTV a Olympia, 1986. Studijní materiál.
- SVOBODA, B. Názory zahraničních autorů na komercializaci vrcholového sportu. *Česká kinantropologie*, 1, 2, 1997, s. 63-72.
- SVOBODA, B., VANĚK, M. *Psychologie sportovních her*. Praha : Olympia, 1986.
- TÁBORSKÝ, F. a kol. *Sportovní hry. Trénink, výzkum, perspektivy*. Praha : ČOV, 2000. Sborník ze semináře pořádaného ČOV a UK-FTVS dne 8.6.2000.
- VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do psychologie*. Praha : Karolinum, 2001.
- VELENSKÝ, E. a kol. *Košíková. Trénink, technika, taktika*. Praha : Olympia, 1986.
- VELENSKÝ, M. Rozbor herního projevu začátečníků v basketbalu. *Tělesná výchova mládeže*, 55, 4, 1988, s. 146-158.

- VELENSKÝ, M. Individuální a týmový herní výkon v basketbalu začátečníků. *Zpravodaj VBS*, 56, 1990, s. 42-54.
- VELENSKÝ, M. *Basketbal. Základní program aplikace útočných a obranných činností*. Praha : SVOBODA, 1998. Metodický materiál pro školní a mimoškolní tělesnou výchovu.
- VELENSKÝ, M., KARGER, J. *Basketbal. Herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika*. Praha : Grada Publishing, 1999.
- VELENSKÝ, M. a kol. *Průpravné hry*. Praha : Karolinum, 2005. Učební texty.
- HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha : Karolinum, 2003.
- DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2002.
- GARFINKEL, H., KLEIN, W. *Five-star Basketball Drills*. NY : The McGraw-Hill companies, 2004.
- SELIGER, V., VINAŘICKÝ, R. *Přehled fyziologie člověka*. Praha : Avicemum, 1970.
- NOVAK, W. *Magic*. NY : Random House, 1992.
- RILEY, P. *Cesta k vítězství*. USA : Berkley, 1993.
- KEOWN, T. *Bad as I wanna be*. NY : Dell Publishing, 1996.
- SILVER, M. *Walk on the wild side*. NY : Dell Publishing, 1997.
- VANCIL, M. *NBA at 50*. NY : Park Lane Press, 1996.