

UNIVERZITA KARLOVA V PRAHE

Fakulta telesnej výchovy a športu

DIPLOMOVÁ PRÁCA

2006

Dávid Demečko

UNIVERZITA KARLOVA V PRAHE

Fakulta telesnej výchovy a športu

**Analýza riešenia situácie 1 na 1 z pohľadu útočníka a jej
posunutie k špičke v mužskom basketbale**

Diplomová práca

Vedúci diplomovej práce:

PaedDr. Michael Velenský, PhD.

Spracoval:

Dávid Demečko

apríl 2006

Abstrakt

Názov práce: Analýza riešenia situácie 1 na 1 z pohľadu útočníka a jej posunutie k špičke v mužskom basketbale

Anglický názov práce: Analysis of a solution of 1 on 1 play from offense and its improvement to the top in men's basketball

Cieľ práce: Dospieť k skutočnému rozdielu medzi dvoma úrovňami basketbalu v jednej činnosti a to v riešení situácie 1 na 1 z pohľadu útočníka.

Metóda: Pri tvorbe diplomovej práce som postupoval nasledovne:

1. analýza riešenia útočnej činnosti 1 na 1 s pomocou literatúry
2. pozorovanie a rozbor mužských basketbalových zápasov na videokazetách
3. príprava, vykonanie a analýza rozhovoru s mužskými extraligovými trénermi

Výsledky: Ukazujú nám, rozdiel a nedostatky medzi extraligovým a svetovým basketbalom v riešení situácie 1 na 1 z pohľadu útočníka.

Kľúčové slová: riešenie situácie 1 na 1, herný výkon, pozorovanie, rozhovor, percentá, basketbal

Touto cestou by som chcel poďakovať PaedDr. Michalovi Velenskému, PhD., za odborné vedenie práce, za praktické rady a za možnosť využiť jeho skúseností v tejto problematike. Ďalej ďakujem za dobrú spoluprácu pri výskume Ing., Arch. Antoniovi Cruzovi. Bez spolupráce z vyššie menovanými by táto práca nevznikla.

Prehlasujem, že som diplomovú prácu spracoval samostatne a použil som iba literatúru uvedenú v zozname bibliografickej citácie.



Dávid Demečko

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

Obsah

ÚVOD.....	7
1. TEORETICKÝ ROZBOR.....	8
1.1 Športový výkon a jeho štruktúra v športových hrách.....	8
1.2 Štruktúra herného výkonu jednotlivca v basketbale.....	10
1.3 Riešenia situácie 1 na 1 nad čiarou trestného hodú s loptou z pohľadu útočníka..	15
1.4 Útočné pohyby s loptou po ukončení driblingu.....	20
1.5 Riešenie situácie 1 na 1 vo vnútri šestky bez lopty a s loptou z pohľadu útočníka.....	23
2. PRIESKUM, CIEĽ A HYPOTÉZY PRÁCE.....	38
2.1 Prieskum.....	38
2.2 Hlavný cieľ práce.....	38
2.3 Hypotézy práce.....	39
3. METODIKA PRÁCE.....	40
3.1 Charakteristika súborov.....	40
3.2 Organizácia výskumu.....	40
3.3 Metódy získavania výskumných údajov.....	41
3.3.1 Obsahová analýza pedagogických dokumentov.....	41
3.3.2 Metóda pozorovania.....	41
3.3.3 Odborné posudzovanie.....	42
3.3.4 Metóda rozhovoru.....	43
3.3.5 Získavanie údajov.....	50
3.4 Metódy spracovania získaných údajov.....	50
3.4.1 Štatistická metóda.....	51
4. VÝSLEDKOVÁ ČASŤ.....	52
4.1 Výsledky pozorovania basketbalových zápasov na videokazetách.....	52
4.2 Analýza výsledkov pozorovania basketbalových zápasov na videokazetách.....	54
4.3 Výsledky rozhovorov s trénermi.....	60
4.4 Analýza výsledkov rozhovorov s trénermi.....	63
5. ZÁVER.....	69
Bibliografické citácie.....	70
Prílohy	

Úvod

Tímové športové hry patria medzi najpopulárnejšie druhy športov vo svete. Basketbal patrí tiež medzi tieto populárne športy, či už vo svete, v Európe, v Čechách alebo na Slovensku.

Faktormi obľúbenosti basketbalu sú hlavne dynamika hry, pestrosť vyskytujúcich sa herných situácií, prekvapivosť a originalnosť ich riešení. Je to snáď jediná hra, ktorá sa vyznačuje vedľa rýchlosti, tvrdosti, bojovnosti, bystrosti, postrehu a techniky ovládania lopty ešte krásou a eleganciou pohybu basketbalistu.

Všetky tieto atribúty krás basketbalu obsahovala hra amerických profesionálov, ktorých sme mohli vidieť prvý krát na OH v Barcelone, potom v Atlante, Sydney, Aténach alebo na MS. Po veľkej dominancii amerických hráčov sa do popredia dostal i európsky basketbal. Toto všetko prispelo k popularizácii basketbalu na celom svete. Analýzou hry v devädesiatych rokoch sa zistili veľké rozdiely vo vykonávaní herných činností. Rozdiely boli ešte výraznejšie pri porovnávaní jednotlivých hráčskych funkcií. No najvýraznejšie rozdiely boli pri riešení útočných situácií 1 na 1. Tam prevyšovali ostatných hráčov vo všetkých zručnostiach.

Preto som sa rozhodol porovnať riešenie situácie 1 na 1 z pohľadu útočníka medzi slovenskými extraligovými družstvami a svetovými a európskymi družstvami.

Basketbal ako jedna z najpopulárnejších a najrozšírenejších športových hier patrí medzi najnáročnejšie z hľadiska motoriky, psychiky i z hľadiska kolektívnej spolupráce, na ktoré kladie vysoké požiadavky. Z hľadiska motoriky ide o požiadavky vysokej úrovne pohybových schopností a z hľadiska psychiky je požadované vysoké sebavedomie, schopnosť rýchle a správne sa rozhodnúť v čo najkratšom čase. Všetky tieto hľadiská sa premietajú v štruktúre herného výkonu, kde sledujeme herné činnosti, ktorými hráči realizujú svoj výkon.

1. Teoretický rozbor

1.1 Športový výkon a jeho štruktúra v športových hrách

Základným charakteristickým znakom športových hier je súťaženie, ktoré ako sociálny fenomén umožňuje poznávanie vlastných schopností a výkonov, schopností ostatných ako aj ich vzájomné porovnávanie.

Snaha po víťazstve a najvyššom výkone je charakteristická postupným zvyšovaním výkonnosti. Rozhodujúcim druhom výkonnosti je tá, ktorá sa vyskytuje v konkrétnych podmienkach súťaženia. Nazývame ju športová výkonnosť a chápe sa ako schopnosť podávať výkon v určitej špecializovanej pohybovej činnosti, ktorej uskutočňovanie je dané pravidlami (SLOVÍK, 1989).

Základným elementom športovej výkonnosti je športový výkon, ktorý je definovaný ako aktuálny prejav špecializovanej športovej výkonnosti, ktorej obsahom je uvedomelá pohybová činnosť zameraná na riešenie úlohy vymedzenej pravidlami (CHOUTKA, 1973).

Špecifické charakteristické znaky športového výkonu, v ktorých sa športový výkon odlišuje od výkonov iných sfér ľudskej činnosti sú (SLOVÍK, 1989):

1. športový výkon neprodukuje materiálne hodnoty, je cieľom sám o sebe, nie je však samoučelný,
2. je výrazom pohybových schopností pohybového potenciálu jedinca,
3. vyžaduje zvládnutie zložitého komplexu pohybových operácií,
4. predpokladá špeciálne vedomosti a skúsenosti, ktoré sú základom taktických vedomostí,
5. kladie nároky na vysoký až hraničný energetický výdaj.

Športový výkon limituje veľké množstvo faktorov, ktoré v konečnom dôsledku vplývajú na celkový výkon hráčov podaných v zápase alebo na tréningu. Spoznávanie faktorov umožňuje lepšie prenikať do podstaty športového výkonnostného javu – do jeho štruktúry. Štruktúra býva všeobecne charakterizovaná ako účelné, funkčné a zámerné vnútorné usporiadanie celku a jeho častí. Štruktúra športového výkonu potom predstavuje účelné usporiadanie faktorov a vzťahov medzi nimi. Poznanie štruktúry

športového výkonu umožňuje vysvetliť podstatu športového výkonnostného javu, oddeliť faktory, ktoré sú podstatné pri jeho formovaní. Prax poskytuje zásadné informácie zameranosti pri výstavbe športového výkonu v procese športovej prípravy, pri stavbe organizácií a riadení účinného tréningového procesu .

Faktor chápeme ako každý prejav funkcie, vlastností, schopností, zručností, vedomostí, ktoré sú v rámci daného výkonu podmienkou jeho realizácie, pôsobia ako rozhodujúci činiteľ a majú pre športový výkon rozhodujúci význam (SLOVÍK, 1989). Faktory sa zúčastňujú na ovplyvňovaní športového výkonu v rôznom rozsahu a pôsobia rôznou intenzitou. Z hľadiska množstva zastúpenia faktorov na športovom výkone sa môžu výkony rozdeliť na monofaktoriálne športové výkony, ktoré sú založené na prevahe pôsobenia jedného faktoru a multifaktoriálne športové výkony, kde je zastúpené väčšie množstvo faktorov. Usporiadanie môže byť rôzne, pričom dominuje niekoľko faktorov. Multifaktoriálny charakter má aj hra, ktorá je limitovaná veľkým množstvom stálych, ale aj variabilných faktorov.

Rozdelenie faktorov do jednotlivých úrovní (SLOVÍK, 1989):

1. motorické faktory

- pohybové schopnosti,
- herné činnosti,

2. biologické faktory

- zdravotné,
- morfológické,
- funkčné

3. psychické faktory

- všeobecné psychické faktory (motivácia, schopnosť súťažiť, odolnosť a adaptácia na psychickú záťaž)
- špecifické schopnosti (rýchlosť reakcie, výberová reakcia, odhad času a vzdialenosti, pohybová pamäť, anticipácia, tvorivé myslenie)
- psychologické faktory (optimálna úroveň pripravenosti, stupeň motivácie, aktivácia energetických rezerv, schopnosť eliminovať nesprávne emócie)

4. sociálne faktory

- rodina,
- škola,
- športové prostredie,
- športový kolektív.

1.2 Štruktúra herného výkonu jednotlivca v basketbale

Športová hra družstva navonok pôsobí ako kolektívny výkon, lenže táto činnosť družstva sa skladá aj zo štruktúr, ktorým hovoríme individuálny herný výkon.

Športový výkon basketbalistu chápeme ako prejav určitého stupňa spôsobilosti na účasť v zápase, ktoré sa prejavujú ako súhrn osvojených herných činností integrovaných do hry celého družstva (VELENSKÝ, E. 1987).

Hernú spôsobilosť chápeme ako navonok sa prejavujúcu zložitú komplexnú dispozičnú štruktúru, ktorú si hráč osvojuje nácvikom. Túto štruktúru tvoria nasledovné faktory (VELENSKÝ, E. 1987).

1. **Senzomotorické zručnosti** zaisťujúce vykonanie určitej činnosti.
2. **Koordináčné – obratnostné a rýchlostné pohybové schopnosti** podmienené úrovňou riadenia pohybu a tvoriace spolu so senzomotorickými zručnosťami neoddeliteľný celok.
3. Pohybové schopnosti podmienené predovšetkým úrovňou príslušných **energetických systémov** (špeciálna vytrvalosť, rýchlostno-silová schopnosť, silová vytrvalosť dolných končatín a rýchlostná vytrvalosť).
4. **Intelektuálne zručnosti** podmienené predovšetkým vedomosťami.
5. **Sociálno-interakčné zručnosti** podmienené funkciou a štruktúrou družstva a podmieňujúce efektívne pôsobenie hráča ako člena skupiny.
6. **Somatické charakteristiky.**
7. **Psychické charakteristiky.**

Senzomotorické zručnosti:

- učením nadobudnuté dispozície k správne, rýchle a úsporné vykonávanie herných činností vhodným spôsobom. V senzomotorických zručnostiach rozlišujeme mechanizmy, ktoré zodpovedajú percepcii, t.j. vnímaniu a rozlišovaniu podnetov, riadeniu pohybov na základe rôzneho druhu kontroly a efektornej zložky, t.j. sústave pozorovateľných pohybov. Tieto zložky sú súčasťami akýchkoľvek herných zručností. Ich zastúpenie a úroveň sa prejavuje v stupni rozvoja štruktúry a tvoria základ výkonu hráča a pomocou senzomotorických zručností získavajú hráči informácie z herných situácií obklopujúcich hráča, a to určitou rýchlosťou a presnosťou. Tým je umožnené predvídanie budúceho chovania hráča, spoluhráčov i súperov na základe pokiaľ možno čo najmenšieho počtu javov.

Koordináčné (obratnostné) motorické schopnosti:

- chápeme ich ako výkonové dispozície hernej činnosti jednotlivca podmienené predovšetkým úrovňou riadenia a regulácie pohybových činností. Podľa stupňa rozvoja sa rozhoduje o úrovni individuálnej hernej spôsobilosti,
- diferenčná schopnosť umožňuje dosiahnuť vysokú presnosť a ekonomiku v jemnom rozlišovaní jednotlivých čiastkových pohybov, pohybových fáz i celého pohybu pri všetkých herných činnostiach,
- orientačná schopnosť umožňuje určovať a meniť polohu a pohyb tela v priestore ihriska pri rôznych časových nárokoch s ohľadom na pohybujúcu sa loptu, spoluhráčov a súpera,
- rovnovážna schopnosť pomáha udržať celé telo v rovnovážnom stave alebo udržať tento stav pri uskutočňovaní niektorých herných činností, resp. po nich alebo ho znova obnoviť,
- reakčná schopnosť umožňuje rýchly prejav účelných motorických aktov na určitý očakávaný alebo neočakávaný signál. Spôsob vykonávania danej hernej činnosti môže byť buď vopred daný, alebo sa môže jednať o výber z viacerých spôsobov vykonávania jednej činnosti, čo je v basketbale najčastejšie,
- prispôbovacia schopnosť pomáha zvoliť optimálny činnosťný program zodpovedajúci aktuálnej hernej situácii a predpokladaným situačným zmenám. Umožňuje ďalej kontrolovať motorickú realizáciu a vhodným spôsobom ju korigovať alebo meniť,
- rytmická schopnosť umožňuje zmocniť sa charakteristickej dynamickej zmeny pohybového priebehu a túto realizovať.

Pohybové kondičné schopnosti:

- za vedúcu kondičnú schopnosť môžeme v basketbale označiť špeciálnu hernú vytrvalosť v striedavej pohybovej intenzite, ktorá sa prejavuje nepravidelne dlhými prestávkami. Rýchlostno-silová schopnosť podmieňuje napr. výšku výskoku a akceleráciu na krátku vzdialenosť. Lokálna silová vytrvalosť je nevyhnutná pre často opakovaný pohyb hráča v miernom podrepe. Rýchlostná vytrvalosť zabezpečuje rýchle výbušné úkony, často opakované po veľmi krátkych intervaloch nízkej intenzity alebo činnosti.

Intelektuálne zručnosti:

- sú súčasťou hráčskeho výkonu, veľmi úzko súvisia s taktickým riešením herných situácií. Tieto zručnosti podmieňujú vedomosti rôzneho druhu. Teoretické vedomosti sú odovzdávané formou výrokov, nákresov konštatujúcich, popisujúcich a definujúcich. U nás sú veľmi často zanedbávané. Praktické vedomosti vypovedajú ako sa má čo urobiť. Skúsenostné vedomosti vznikajú ako dôsledok vlastnej činnosti. Sú založené na priamom a bezprostrednom vnímaní, na vzťahu k vlastnej skúsenosti, na pochopení vychádzajúcom z praxe.

Sociálno-interakčné zručnosti:

- herná činnosť má sociálny charakter, pretože výkon každého hráča má zmysel iba vtedy, keď berieme do úvahy kompletne jednanie všetkých partnerov a súperov. Plnenie všetkých hráčskych funkcií v systéme hry si vyžaduje nielen presné popisy činnosti a úloh, ale aj osvojenie zvláštnych zručností sociálno-interakčných, ktoré tiež ovplyvňujú výkon hráča. Tieto zručnosti majú buď kooperatívny alebo kompetitívny charakter.

Somatické faktory:

- patria medzi základné, ktoré ovplyvňujú výkon v basketbale, i keď nie je pravda, že hráč, ktorý má zlé somatické predpoklady nemôže byť dobrým basketbalistom. Somatické faktory ovplyvňujú štruktúru vrcholového výkonu podielom 40 %. Môžeme ich rozdeliť do troch skupín:
- telesná výška,
- pomer hmotnosti a telesnej výšky,
- dĺžky končatín.

Pre každú hráčsku funkciu platia iné parametre, ale nemusí to byť pravidlo.

Psychické faktory:

- schopnosť analyzovať hernú situáciu 40 %
- bojovnosť 30 %
- iniciatíva 30 %

1.3 Riešenia situácie 1 na 1 nad čiarou trestného hodu s loptou s pohľadu útočníka

V tejto časti som použil aj niektoré americké výrazy z toho dôvodu, že v slovenskom jazyku zatiaľ nie sú výrazy im podobné a preto by preklad do slovenčiny nebol najvhodnejší.

Basketbalové vzrušenie.

Často krát sa stáva, že dostaneš na ihrisku loptu a zistíš, že si bránený a že si najbližšie pri koši. Je teraz na tebe, aby si urobil nejaký pohyb s loptou a mohol zakončiť. Toto je situácia, kedy môžeš pridať svoju osobnú útočnú schopnosť a to je to čo robí hru takou fascinujúcou. Keď budeš schopný vykonať viac než jeden z nasledujúcich individuálnych pohybov s loptou, veľmi ti to pomôže aby si bol voľný na streľbu. Trénuj to keď budeš sám, používaj rozdielne finty a rýchlostné variácie.

Keď trénuješ tieto pohyby, buď si istý, že sa otočíš tvárou ku košu a zaujmeš správnu basketbalovú pozíciu: nohy sú od seba na šírku ramien a smerujú ku košu, kolená sú ohnuté, ramená smerujú ku košu. Loptu drž bezpečne s dvoma rukami blízko pri tele. Keď si pravák drž loptu na pravej strane, keď si ľavák drž loptu na ľavej strane.

Pohyby s loptou

Únik

Únik, rýchly pohyb za obrancu smerom ku košu, je jeden najzákladnejší zo všetkých útočných basketbalových pohybov. Keď si schopný dobre unikať, potom sa môžeš dostať za obrancu a úspešne preniknúť obranou. Keď si už blízko pri koši, môžeš sám vystreliť, byť pri streľbe faulovaný alebo môžeš prihrať spoluhráčovi na ľahký kôš alebo na streľbu zblízka.

Nepreháňaj to s únikom. Keď budeš v hre stále chodiť do úniku, tak tvoj obranca automaticky ustúpi keď dostaneš loptu do pozície. Vie čo chceš urobiť, ustúpením ti zabráni v prvom kroku smerom do koša. Tým stratíš výhodu, ktorú si s únikom nad ním mal.

Keď sa to stane, hráč musí vytiahnuť najlepšiu útočnú zbraň, a to vrátiť sa späť z úniku a vystreliť. Keď ťa chce obrana odstaviť od úniku, tak musíš strieľať. Keď sa dva alebo tri krát trafiš, obrana bude donútená vrátiť sa k tesnej obrane. Potom dostaneš svojho obrancu tam, kde si ho chcel mať. Teraz je ešte viac zraniteľnejší ako predtým, a ty môžeš únik zase využiť.

Keď dostanem loptu, môžem naznačiť únik pomocou lopty, ramien alebo finty hlavou. V závislosti od pozície môjho obrancu môžem nafintovať strelbu, dostať ho do vzduchu a ísť okolo neho.

Keď obranca skočí na niektorú z mojich fint, odrazím sa z pivotovej nohy, urobím dlhý a rýchly prvý krok ku košu, udriem silno loptou o zem až za bokmi môjho obrancu. Keď pustím loptu na zem, uvoľním pivotovú nohu, položím ju za obrancove rameno a idem do koša. Je dôležité keď unikáš, aby si kryl loptu telom, otočením trupu tak ako je to možné aby si predišiel možným stratám.

Pre únik do koša, rýchlosť a kontrola sú významné plusy ktoré hráč má. Na tréningovanie úniku, zaujmi basketbalovú pozíciu, drž sa nízko pre väčšiu rýchlosť. S loptou v rukách pracuj na svojom prvom kroku do koša. Keď sa tvoj rýchly krok stane prirodzeným, si na ceste stať sa nebezpečným prienikačom.

Keď sa rozhodneš vystreliť po úniku, koncentruj sa na to aby si dal kôš. Keď ideš do koša ostatní hráči sa vysunú aby ťa prebrali. Koncentruj sa na strelu. Prihraj iba vtedy, ak nemôžeš vystreliť, alebo keď je spoluhráč v lepšej streleckej pozícii.

Rýchle vykročenie

Rýchle vykročenie je bežná finta nohou, kde v závislosti od reakcie obrancu posúdime, či unikneme alebo vystrelíme.

Na vykonanie rýchleho vykročenia, držíme loptu na úrovni pásu alebo bližšie k bokom a zaujmeme správnu basketbalovú pozíciu. Urobíme krátky, razantný krok (25 cm alebo menej) do obrancu a súčasne s výkrokom fintujeme dribling prenesením lopty na vonkajšiu stranu kolena tej nohy, ktorou robíme rýchle vykročenie. Počkaj chvíľu na reakciu obrancu.



č. 1

Záleží na tom, ako obranca zareaguje na tvoj pohyb proti nemu, teraz sa musíš rýchlo rozhodnúť. Keď obranca vykročí oproti tebe, urob dlhý krok tou istou nohou a zároveň udri loptou a unikni okolo jeho bokov. Aby si dostal tento pohyb do svojej mysle, myšli na to, že tento pohyb je rozdelený na dve časti s menšou prestávkou v strede.

Keď urobíš rýchle vykročenie a obranca ti na to skočí, ustúpi a zablokuje ti cestu, tvoja ďalšia útočná možnosť je vystreliť. Môžeš to urobiť tak, že obrátkovú nohu dáš späť a vystrelíš, alebo obrátkovú nohu nedáš späť a vystrelíš. Vyber si z týchto možností tú, ktorá ti bude najviac vyhovovať.



č. 2a



č. 2b

Je dôležité, keď ideš robiť rýchle vykročenie, aby tvoj prvý krok nebol príliš dlhý. Keď bude dlhý, stratíš rovnováhu, znemožníš si úspešný únik alebo streľbu. Po druhé, drž sa v prikrčenej polohe s ohnutými kolenami. Skrčená pozícia ťa uistí, že máš dosť sily na únik, alebo streľbu.

Krok vpred, krok vzad a vzápatí vyrazenie vpred

„Rocker step“ je rýchla finta hlavou a ramenami, ktorú môžeš použiť pri začatí úniku. Začína rovnako, ako pri rýchlom vykročení. Urob krátky a razantný krok proti obrancovi a nafintuj únik. Keď zbadáš, že sa nedal oklamať, vráť sa do originálnej pozície, a keď sa tvoj obranca pohne proti tebe, unikni mu tou istou nohou. Mysli na to, že je to pohyb na tri doby: rýchle vykročenie, krok späť do originálnej pozície, silový krok a silný dribling za boky obrancu.

Krok vpred, krok vzad, finta streľby a únik

Tento pohyb začni rýchlim vykročením a potom sa vráť späť. Nafintuj streľbu tak, že ruky a loptu dáš na úroveň hlavy, ako keby si bol v prvej fáze streľby. Keď ti obranca skočí na fintu a pohne sa proti tebe aby ti zablokoval streľbu, urob výbušný únik a choď okolo neho.



č. 3a



č. 3b



č. 3c

Pri všetkých týchto individuálnych pohyboch, je dôležité mať na pamäti prikrčenú pozíciu, z ktorej robíš finty a unikáš okolo obrancu. Keď sa vystrieš, stratíš silu a rýchlosť, ktorá robí tieto pohyby efektívnymi.

Skrížny krok

Obranca ti bráni tvoju silnú stranu, tú stranu ihriska, ktorú cíti, že ju najviac používaš na skórovanie. On dúfa, že táto stratégia ti zabráni urobiť dobre útočné pohyby v tomto smere. Skrížny krok a schopnosť driblovať rovnako dobre druhou rukou, ti pomôže pri tejto obrane. Urobiť skrížny krok do ľavej strany, prv musíš urobiť krátke a výrazné rýchle vykročenie do smeru obrancu s pravou nohou. Buď nízko a s tou istou nohou urob dlhý krok, prekročí vonkajšiu pravú nohu obrancu. Prenes veľmi rýchlo loptu z pravej strany na ľavú stranu, keď robíš pohyb, drž sa tesne obrancovho ramena. Udri loptu za obrancu ľavou rukou, uisti sa že dribling je za jeho bokmi.



č. 4a



č. 4b

1.4 Činnosť s loptou po ukončení driblingu

Finta streľby a strela

V hre sa často stáva, že si ukončil dribling a tvoj obranca stojí rovno pred tebou a bráni ti v streľbe alebo v prihrávke. Práve v takýchto prípadoch potrebuješ mať nejaké pohyby vo svojom repertoári. Prirodzene tieto pohyby môžeš použiť ďaleko od koša, ale oveľa efektívnejšie sú keď ich urobíš blízko koša, v šestke alebo blízko šestky.

Finta streľby a streľba začína na jedno počítanie. Daj loptu nad hlavu, aby si obranca myslel, že ideš strieľať. V tom momente vyrazí proti tebe, pokrč nohy na zhromaždenie sily a strieľaj keď sa obranca pohne proti tebe. Choď silno hore, buchni ho a s rukou alebo predlaktím si kry streľu. Obranca ťa bude faulovať a ty budeš hádzať trestné hody.



č. 5a



č. 5b

Skrížny krok

Toto je ďalší silový pohyb, ktorý ti pomôže dostať sa za obrancu, keď ukončíš svoj dribling. Zastavíš, urobíš skrížny krok, dostaneš sa za obrancu a dáš ľahký kôš. Keďže sa jedná o silový pohyb, veľa záleží na skokanskej sile a postaveniu dolných končatín. Keď budeš strieľať, buď pripravený že ťa môžu faulovať. Keď ideš hore, kry si loptu lakťom.



č. 6a



č. 6b

Krok do

Po zastavení nafintuj streľbu. Keď chceš ísť do ľava, urob rýchly krok pravou nohou do obrancu a chráň si loptu. Keď ostaneš dole, nadobudneš silu do tvojho pohybu. Keď ideš do koša, nerob dlhý krok. To spôsobí stratu sily a rýchlosti.



č. 7a



č. 7b

1.5 Riešenie situácie 1 na 1 vo vnútri šestky bez lopty a s loptou s pohľadu útočníka

Tam kde sa vyhrávajú zápasy

Je nevyhnutné ak chceme vyhrávať zápasy, aby malo družstvo hráčov s dobrou, solídnu podkošovou hrou. To sú hráči (a nie iba pivoti), ktorí si dokážu vytvoriť priestor pod košom, dostať prihrávku v šestke alebo dole, keď je to tam prehustené a potom sa dostať k vysoko úspešnej streľbe alebo k novej trojbodovej hre. Čím viac takýchto hráčov družstvo má, tak je to lepšie, pretože sa môžu spoľahnúť na dobrú podkošovú hru, ktorá im prinesie veľa bodov v ich prospech:

- môžu rátať s bodmi zo streľby z krátkej vzdialenosti od koša, namiesto toho aby sa spoliehali len na streľbu z diaľky.
- Trojková streľba, koše z poľa a šestky, sa objavujú viac z hry v šestke ako zo streľby z vonku.
- Silná, súvislá útočná hra pod košom a plynúce osobné chyby spôsobené obranou rýchlo zmenia obraz hry.
- Hráč s dobrou podkošovou hrou spôsobí, že ho obrana bude zdvojovať a dávať pomoc, aby ho odrezala od skórovania. Takáto obrana má za následok, že útočiace krídla a rozohrávači sú voľní na streľbu z diaľky.

Urob sa väčším

Pre hru dole sa musíš urobiť väčším. Urobíš to tak, že zaujmeš až prehnaný basketbalový postoj. Roztiahni nohy širšie ako na šírku ramien. Uisti sa že máš lakty a ruky nad úrovňou hlavy. Tento postoj ti pomôže udržať obrancu aby neobišiel okolo teba a aby nedosiahol cez teba a získal alebo odbil loptu preč.

Keď sa biješ o pozíciu pod košom, najdôležitejšia vec je, aby si zo seba urobil dobrý terč pre svojich spoluhráčov na prihrávku. S veľa hráčmi, ktorí unikajú dnu a von z dolného postavenia, je to stále veľmi ťažké. Tvoj vlastný obranca bude robiť všetko preto aby sa dostal pred teba a odrezal ťa od všetkých prihrávok, a ďalší obranca bude mávať rukami keď bude chcieť získať prihrávku.

Po celý čas manévrovania udrž svojho obrancu za sebou, blokuj ho so svojou zdvihnutou rukou, a zároveň vytvor terč so svojou druhou rukou, ktorú držíš vyššie. Je veľmi dôležité, aby si mal kontakt s telom svojho obrancu, aby si stále vedel kde je a aký tip pohybu sa môžeš pokúsiť urobiť. Aby práca v dolnom postavení alebo v šestke bola úspešná, vyžaduje si to koordinované úsilie medzi prihrávajúcim a tebou, aby si mohol dostať loptu.



č. 8

Ako dostať loptu : obranca na strane alebo zo zadu

Obrátka vzad

Keď si v dolnom postavení tesne bránený zo zadu, stále potrebuješ urobiť rýchlu otočku vzad, aby si sa uvoľnil pre prihrávku. Tento pohyb sa robí tak, že zakročíš svoju vonkajšiu nohu okolo vonkajšej nohy svojho obrancu a rýchlo zapivotuješ na vodiacej nohe. Keď robíš otočku tak sa mierne prikrčíš a musíš si byť istý, že máš kontakt s obrancom s chrbtom a zadkom.

Ak máš dobrú pozíciu, pýtaj si loptu s jednou alebo dvoma rukami. Ostaň v pozícii niekoľko sekúnd, aby ťa hráč s loptou zbadal.



č. 9a



č. 9b

Aby obranca nezasiahol do prihrávky, musíš ho ustrážiť tak, že neterčovú ruku zohnutú v lakti do uhla 45 stupňov položíš na jeho hrud' bez toho, aby si ho buchol, alebo chytal.

Ďalšia efektívna cesta ako zabrániť obrancovi vypichnúť prihrávku je, že mu s neterčovou rukou zložíš ruku dole.

Krok cez

Pri bránení obrancom spredu na strane lopty v dolnom postavení nikdy nebudeš schopný prijať dobrú prihrávku, ak sa nedostaneš pred svojho obrancu.

Urob silný krok do smeru od lopty a potom sa rýchlo vráť späť. Nohou, ktorá je bližšie k lopte sa dostaň pred obrancu. Zníž sa a prekľzni popri jeho nohách a bokoch, tým ho odrežeš od toho, aby sa dostal pred teba. Dvihni ruku a pýtaj si loptu.



č. 10a



č. 10b



č. 10c

Obrátenie sa okolo obrancu

Obranca ťa bráni v dolnom postavení tak, aby si nedostal prihrávku. Tento pohyb prebieha obrátením okolo obrancu, udržaním ho na jeho mieste a potom dostať loptu.

Na vykonanie tohto pohybu vykonaj tvrdý krok proti lopte a potom sa otoč okolo obrancu na nohe, ktorá je bližšie k základnej čiare. Zakroč obrancovu zadnú nohu s tvojou nohou a pritlač na jeho boky svoje boky. To ho zadrží v jeho pozícii a zabráni mu, aby sa dostal okolo teba. So svojou voľnou rukou si pýtaj loptu a buď pripravený na strelu.



č. 11a



č. 11b



č. 11c

Ako chytiť loptu: obranca spredu

Prihrávka oblúkom

Dobre načasovanie medzi tebou a prihrávajúcim je kritické, ak má táto hra fungovať. Prihrávka musí byť presná mimo dosahu obrancových rúk a obrancu si musíš efektívne

pridržať pred tým než chytíš prihrávku a pôjdeš do koša. Lobovaná prihrávka sa používa ak ťa obranca bráni spredu v dolnom postavení na strane lopty. Ak nastane takáto situácia, otoč sa tvárou ku košu a pritlač svoje boky a zadok na obrancov chrbát. Polož svoje predlaktie na obrancov chrbát a druhou rukou vytvor terč pre prichádzajúcu lobovanú prihrávku. V okamihu, ak je lopta nad rukami obrancu a blízko teba, odpútaj sa od neho, chyť prihrávku a choď do koša.



č. 12

Prenesenie lopty na opačnú stranu ihriska

Veľakrát sa stáva, že ťa obranca bráni spredu v dolnom postavení. Ak sa to stane na strane lopty, daj signál svojim spoluhráčom, aby preniesli loptu na opačnú stranu ihriska. Ak je lopta na druhej strane, otoč sa chrbtom k obrancovi, pritlač sa na neho a efektívne ho udrž v tejto pozícii. Lopta sa dostane do správneho uhla pre prihrávku a tvoj obranca je za tebou a nie je možné, aby ti zabránil v prihrávke.

V - únik

Tento pohyb sa používa z pomocnej strany, zo strany bez lopty a prebieha pohybom k lopte z dolného postavenia alebo z priestoru okolo čiary trestného hodu. Ak chceš vykonať tento pohyb najprv urob krok, dva od smeru kam chceš ísť. To ti pomôže zmiasť obrancu. Potom zmeň smer, získaj rýchlosť a strihni to smerom k lopte, aby si ju mohol chytiť. Tvoj obranca bude za tebou a ty môžeš vystreliť alebo prihrať.



č. 13a



č. 13b

Ako ísť do koša

Krátky krok vzad do základnej čiary a silový pohyb

Krátky krok vzad je jedna z najvýznamnejších zbraní, akú hráč v dolnom postavení môže mať. To môže byť prvá možnosť keď si dolnom postavení chrbtom ku košu.

Keď dostaneš loptu a tvoj obranca je za tebou, urob fintu ramenom a loptou smerom do šestky, a zároveň zakroč vnútornou nohou (noha bližšie k základnej čiare) okolo nohy obrancu. Obráť sa o dvestosedemdesiat stupňov a kolená maj ohnuté. Exploduj do koša s oboma rukami na lopte. Nestrieľajúcou rukou si chráň loptu pred obrancom.

Pri tomto pohybe môžeme použiť aj dribling. Keď sa otočíš urob silný dribling s vnútornou rukou (bližšia k základnej čiare) chráň si loptu telom.



č. 14a



č. 14b



č. 14c

Krátky krok vzad a vrátenie sa

Ak obranca zareaguje na tvoj krátky krok vzad a zablokuje ti cestu do základnej čiary (alebo do stredu), môžeš sa obrátkovou nohou vrátiť do opačného smeru, zakončiť pohyb smečom, strelbou alebo ľahkým košom.



č. 15a



č. 15b

Krátky krok vzad do stredu a streľba

Krátky krok vzad do stredu a streľba je veľmi dobrá alternatíva pre hru pod košom, keď cesta do základnej čiary je zablokovaná. Pohyb začni fintou do základnej čiary a urob krátky krok vzad z vonkajšou nohou (noha vzdialenejšia od koša) v smere do šestky. Keď sa pohybuješ do šestky, drž loptu blízko pri tele pri brade, chráň si ju ramenom alebo lakťom pre obrancom.



č. 16a



č. 16b



č. 16c

Záleží na tom, kto ťa bráni, môžeš strieľať cez hlavu jednou rukou alebo vystrelíš normálne. Keď vystrelíš, choď doskakovať.

Krátky krok vzad do základnej čiary, obrátka a streľba cez hlavu

Urob krátky krok vzad do základnej čiary, buď nízko a chráň si loptu, keď sa otáčaš. Ak ti obranca zablokoval cestu, otoč sa tvárou ku košu a vystrel. Tiež môžeš urobiť rovnaký pohyb, keď začneš krátky krok vzad do stredu, otočíš sa tvárou ku košu a vystrelíš.



č. 17a



č. 17b



č. 17c

Krátky krok vzad, obrátka, finta strel'by a skrížny krok

Obranca ti zablokoval základnú čiaru, po tom, ako si urobil drop step, otoč sa tvárou ku košu, pivotuj na vonkajšej nohe (vzdialenejšia noha od základnej čiary). Nafintuj strel'bu tak, že dáš loptu rýchlo na úroveň hlavy (Obr. č. 17a, b, c). Ak obranca zareaguje na fintu, daj loptu dole, prekroč obrátkovou nohou pred obrancom a dostaň sa za neho ku košu. Môžeš to zasmiechať alebo vystreliť cez hlavu.



č. 18a



č. 18b

Streľba po obrátke

Je to najzákladnejší pohyb hráčov, ktorí hrajú chrbtom ku košu. Ak chceš zvládnuť túto strelu, zapivotuj na vnútornej alebo vonkajšej nohe. Urob krok späť od obrancu s druhou nohou, než pivotuješ. To ti dá dosť miesta na streľbu bez toho, aby si bol zablokovaný. Kompletne sa otoč tvárou ku košu a vystrel.



č. 19a



č. 19b



č. 19c

Hore, obrátka a podleznutie

Tento pohyb začni dole na ľavej strane šestky. Keď máš loptu, urob fintu do ľavej strany k základnej čiare a súčasne urob krátky krok vzad s pravou nohou do šestky. Daj loptu dole a obráť sa do vnútra. Nafintuj obrancu ešte raz. Ak nemôžeš hneď vystreliť, tak daj ľahký kôš alebo zasmieť. Buď pripravený, že ťa budú faulovať.



č. 20a



č. 20b



č. 20c

Krok späť a strela

Začínaš chrbtom ku košu. Ak ideš prijať prihrávkku, urob krok proti nej a od obrancu a drž loptu hore. Keď ideš od obrancu, obráť sa tvárou ku košu. Ak si úplne obrátený tvárou ku košu, strieľaj.



č. 21a



č. 21b



č. 21c



č. 21d

Na nafotenie jednotlivých situácií som použil hráčov BK 04 Spišská Nová Ves.

2. Prieskum, cieľ a hypotézy práce

2.1 Prieskum

V mojom prieskume som sa zamerlal predovšetkým na analýzu riešenia útočnej činnosti 1 na 1 s pomocou literatúry, pozorovanie a rozbor mužských basketbalových zápasov, prípravu, vykonanie a analýzu rozhovoru s mužskými extraligovými trénermi, ktorí pôsobia v slovenskej basketbalovej extralige a sú hlavnými trénermi extraligových družstiev.

Problémy vo výchove mládeže ale i v mužských výkonnostných úrovniach v súčasnom slovenskom basketbale ma podnietili k hľadaniu odpovede, ktorá by pomohla dostať slovenský basketbal o nejaký ten krôčik vpred.

Vymedzenie úloh prieskumu, cieľ

1. Stanovenie výskumného problému
2. Štúdium literárnych prameňov
3. Formulovanie a vypracovanie rozhovoru
4. Výber výskumného plánu
5. Výber respondentov, výskumnej vzorky
6. Zber údajov
7. Analýza údajov
8. Spracovanie údajov
9. Vyhodnotenie

2.2 Hlavný cieľ práce

Hlavným cieľom môjho prieskumu je: **Dospieť k skutočnému rozdielu medzi dvoma úrovňami basketbalu v jednej činnosti a to v riešení situácie 1 na 1 z pohľadu útočníka.**

2.3 Hypotézy práce

Na základe úloh a cieľa som stanovil hypotézy:

č.1 Predpokladám, že riešenie situácie 1 na 1 tréneri používajú v zápase tak v 10 % z celkového počtu útokov.

č.2 Predpokladám, že pri riešení útočnej situácie 1 na 1 preferujú zakončenie zpod koša.

Cieľová skupina

Pozoroval som basketbalové družstvá slovenskej extraligy, euroligy a olympijských výberov. Cieľovú skupinu tvorili respondenti – tréneri slovenských mužských extraligových družstiev. Pochádzali z celého Slovenska, ale bol medzi nimi aj jeden zahraničný tréner z Chorvátska.

3. METODIKA PRÁCE

3.1 *Charakteristika súborov*

Vo svojej práci som pozoroval riešenie útočnej činnosť hry 1 na 1 v šiestich mužských basketbalových zápasov. Tri z toho boli zápasy slovenskej extraligy a ďalšie tri zápasy euroligy a olympijských hier.

Mal som k dispozícii videokazety z domácich stretnutí BK 04 AALB Spišská Nová Ves v ročníku 2005/2006 a to so súpermi:

1. SNV – Baník Handlová 71:83
2. SNV – TU Košice 66:75
3. SNV – BK Levice 95:70

Videokazety s euroligovými zápasmi z ročníka 2005/2006 som získal pomocou priamych prenosov na satelite. Išlo o zápasy:

4. TAU Ceramica – Virtus Rytas 96:89
5. Climanio Bologna – Maccabi tel Aviv 84:89

Posledný šiesty zápas som získal z priameho prenosu z olympijských hier z Atén 2004.

6. Portoriko – Litva 98:90

Ďalej som sa zameril na vykonanie rozhovorov s mužskými extraligovými trénermi, ktorí sú hlavnými trénermi družstiev v súťažnom ročníku 2005/2006.

3.2 *Organizácia výskumu*

Údaje o útočnej činnosti 1 na 1 som získal pozorovaním šiestich mužských basketbalových zápasov na videokazetách. Údaje som zaznamenával do vopred pripraveného technického záznamu (príloha č.1). Technický záznam som vyhotovil sám.

Na údaje získané formou rozhovorov som použil diktafón a v rozhovore som použil otázky, ktoré som si vopred sformuloval (príloha č.2). S danými trénermi som si dohodol schôdzku. Buď som za nimi osobne vycestoval, alebo v prípade že ich družstvo

hralo extraligový zápas v Spišskej Novej Vsi, tak som rozhovor vykonal po skončení zápasu.

3.3 Metódy získavania výskumných údajov

3.3.1 Obsahová analýza pedagogických dokumentov

So zreteľom na súčasnú úroveň pedagogiky ako vednej disciplíny je potrebné vyčleniť metódy späté s rozlišovaním empirickej a teoretickej úrovne vedeckého poznávania. Tieto metódy zaisťujú zhromažďovanie, fixáciu, klasifikáciu a zovšeobecnenie východzieho materiálu pre vytváranie pedagogickej teórie. Pod pojmom pedagogický dokument rozumieme materiály, ktoré sú zachytené v písanej alebo tlačenej podobe, magnetofónového alebo filmového záznamu. Ide tu o využívanie hotových dokumentov (Skalková, 1983). Podľa prameňa informácie delíme pedagogické dokumenty:

1. primárne dokumenty – zostavujú sa na základe bezprostrednej registrácie prebiehajúcich javov a procesov s použitím priameho pozorovania,
2. sekundárne dokumenty – sú už zovšeobecnením, spracované na základe údajov z primárnych prameňov.

Pri analýze dokumentov je potrebné formulovať cieľ výskumu, zdôvodniť teoretické východiská. Vytvorenie určitého systému kvantitatívnych a kvalitatívnych charakteristík je dôležitým predpokladom analýzy.

3.3.2 Metóda pozorovania

Jedna z dvoch metód, ktoré som použil na získavanie potrebných informácií o útočnej hre 1 na 1 v basketbalových zápasoch bolo pedagogické pozorovanie.

Pozorovanie ako vedecká metóda je cieľavedomé, plánovité a sústavné vnímanie výchovných javov a procesov, ktoré smeruje k odhaleniu podstatných súvislostí a vzťahov sledovanej skutočnosti (Skalková, 1983). Typickým znakom pozorovania je, že sa uskutočňuje v prirodzených podmienkach a neovplyvňuje ho zásah pozorovateľa. Pozorovanie si vyžaduje hlbokú znalosť sledovanej problematiky, myslenie a intuíciu, rozpracovanosť problematiky a techniky tak, aby sa zmenšila subjektivnosť

pozorovania javov a faktorov. Podstata tejto techniky spočíva v priebežnej registrácii výskytu vybraných javov, vlastností, či znakov sledovanej činnosti hráčov (Dobry, 1988).

Najčastejšie zisťujeme početnosť výskytu sledovaných znakov, pomer medzi nimi, znaky triedime a na základe výsledkov nakoniec dospievame k diagnóze.

Predpokladom pozorovania je splnenie nasledujúcich úloh:

- presne vymedziť úlohy pozorovania,
- stanoviť objekt pozorovania,
- určiť spôsob realizácie pozorovania,
- zvoliť vhodné spôsoby registrácie získaných údajov,
- stanoviť metódy analýzy a vyhodnocovanie získaných údajov.

Šimonek (1989) opisuje dva spôsoby registrácie faktov získaných pozorovaním.

1. deskriptívny (opisný) – registruje sa frekvencia určitého faktu,
2. hodnotiaci – každý fakt sa hodnotí bodovou hodnotou na základe vopred vypracovaných hodnotiacich stupníc.

V mojej práci som použil deskriptívny spôsob registrácia faktov.

Druhy pozorovania:

a, podľa spôsobu, ako sa pozorovanie vykonáva, sa delí

1. priame pozorovanie – sám výskumný pracovník bezprostredne sleduje výskumné javy a procesy,
2. nepriame pozorovanie – vedecký pracovník využíva hotové výsledky pozorovania získané inými osobami,

b, na základe dĺžky trvania sa pozorovanie delí na :

1. krátkodobé pozorovanie – výskumný pracovník vykonáva pozorovanie opakovane krátku dobu,
2. dlhodobé pozorovanie – pracovník sleduje svoj objekt dlhšiu dobu.

V svojej práci som použil priame krátkodobé pozorovanie.

3.3.3 Odborné posudzovanie

Používa sa v telovýchovnej a športovej praxi veľmi často ako významný diagnostický prostriedok na zbieranie faktov. Dobry (1988) chápe posudzovanie ako proces, v ktorom posudzovateľ priraduje javu hodnotu podľa určitého merítka (škály)

z hľadiska konkrétneho stanoveného zámeru. Proces odborného posudzovania možno rozdeliť do troch na seba nadväzujúcich etáp:

1. pozorovanie,
2. odborné posudzovanie, kde sa na základe skúseností a vedomostí posudzovateľov porovnávajú pohybové prejavy voči nejakému vzoru,
3. rozhodovanie, kde na základe bodových hodnôt uskutočňujú posudzovatelia svoje rozhodnutie.

3.3.4 Metóda rozhovoru

Rozhovor ako prirodzený prostriedok ľudskej komunikácie je starý ako ľudstvo samé. Napriek rozličným moderným výdobytkom v poznávaní edukačných fenoménov, miesto rozhovoru v pedagogickom výskume je nezastupiteľné. V ostatných rokoch badať, že po rokoch silného vplyvu kvantitatívnych metód sa pedagogika a andragogika vracia ku svojim pôvodným postupom poznávania, medzi ktoré môžeme zaradiť aj rozhovor.

Rozhovor môžeme definovať ako systém verbálneho kontaktu medzi dvoma , alebo viacerými ľuďmi, pričom jeden sa pýta a druhý na otázku odpovedá. Rozhovor je technika, ktorá zisťuje len jednu dimenziu sociálnych javov a procesov, a to stav vedomia, to znamená názory o určitom sociálno-ekonomickom probléme. Nejde teda o zisťovanie objektívnych aspektov sociálnych javov, ale o ich odraz vo vedomí ľudí. (Benčo, 2001, s. 70).

Rozhovor je priama interpersonálna interakčná situácia sociálnych rôl, v ktorej sa jedna osoba, výskumník, opytuje druhej osoby, respondenta, otázkami určenými na získanie odpovedí vhodných na riešenie výskumného problému (Kerlinger, 1972, s. 458).

Rozhovor (interview) ako výskumná metóda sa líši od **bežného rozhovoru** tým, že (Švec, 1998, s. 116):

- a. uskutočňuje sa s jasným odborným zacielením,
- b. obsahuje štandardizované otázky,
- c. otázky sú zvyčajne zacielené na definované oblasti,
- d. uskutočňuje sa za štandardných podmienok,
- e. interpretácia údajov získaných prostredníctvom rozhovoru (interview) je odborná a často kvantitatívneho aj kvalitatívneho charakteru,

- f. uskutočňuje ho výskumník, ktorý býva odborne pripravený na vedenie takého to rozhovoru (interview).

Pre rozhovor (interview), na rozdiel od niektorých druhov dotazníkov, je typické to, že sa otázky dávajú priamo, t.j. je tu bezprostredný kontakt toho, kto rozhovor vedie, s tým, kto rozhovor poskytuje. Situácia tvárou v tvár umožňuje veľmi dynamicky reagovať na rozličné informácie, ktoré nie len verbálne, ale aj neverbálne poskytuje odpovedajúci.

Pri výskume ide o výskumníka (ktorý kladie otázky) a respondenta (ktorý na otázky odpovedá).

Pre moju prácu som potreboval získať informácie od trénerov, preto som sa rozhodol vypracovať rozhovor, pomocou ktorého som zisťoval skutočnosti, ktoré by mohli nie len vylepšiť trénersku činnosť, ale pomohli by hľadať a využívať vhodné metódy pre dosiahnutie lepších výsledkov na medzinárodnej basketbalovej scéne. Rozhovor obsahoval 6 otázok a na jeho vyhodnotenie bolo použité štatistické spracovanie.

Pri realizácii techniky rozhovoru vo vedeckom výskume je dominantnou osobou výskumný pracovník. Od jeho kvality závisia výsledky a použiteľnosť získaných údajov. Aj odpoveď respondenta môže mať rôzny charakter, čo znamená, že na kladenú otázku vie odpovedať, alebo nevie odpovedať, prípadne odpovedá a neodpovedá. V odpovediach na kladené otázky môžu nastať tieto prípady:

1. Respondent:

- a. má otázku aspoň čiastočne dopredu premyslenú – má teda názor,
- b. nemá otázku dopredu premyslenú, stretáva sa s ňou viac-menej prvý raz – nemá názor.

2. Respondent:

- a. odpovedá,
- b. neodpovedá.

Uvedené môžeme znázorniť pomocou obrázku č. 1

	1.a	1.b
2.a	+	+
2.b	-	+

Môže však nastať aj taký stav, že respondent neodpovedá na otázku, keď aj odpoveď pozná. To znamená že výskumný pracovník musí voliť také otázky, ktoré sú jasné a presné, dobre sformulované, pričom musí vytvoriť aj príjemnú atmosféru.

Ja som vo svojom výskume použil typ komunikácie, ktorý je na obrázku č.2.

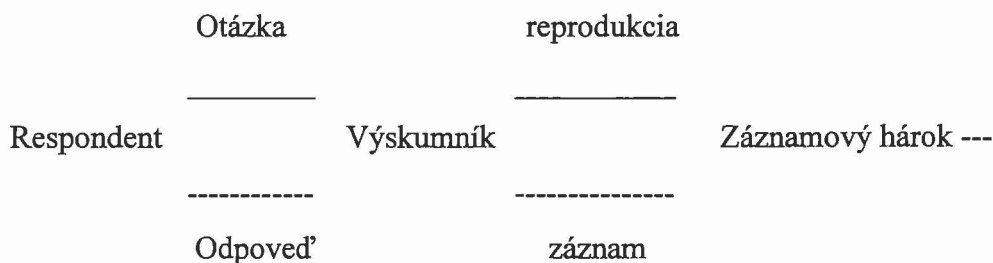


Schéma znázorňuje kategorizovaný rozhovor, pričom výskumník postupuje podľa pripraveného formalizovaného súboru otázok, ktoré reprodukuje respondentovi a zaznamenáva jeho odpoveď.

Fázy rozhovoru

Štruktúra rozhovoru môže mať tieto fázy:

- Úvod rozhovoru, v ktorom sa po zoznámení vysvetlí, prečo, na aký účel rozhovor robí. V úvodnej fáze je potrebné myslieť najmä na to, že

odpovedajúci sa niekedy stavajú do obrannej, niekedy do útočnej, inokedy do pasívnej pozície a výskumník má mať pripravené reakcie na tieto situácie. V tejto časti je dôležité tiež povedať, či ide o rozhovor, ktorého výsledky sa zverejnia s menami odpovedajúcich, alebo či sa uvedú výsledky len anonymne.

- b) Stredná časť rozhovoru by sa mala venovať podstate výskumného problému. V nej by si mal výskumník dať najmä pozor na formuláciu otázok, na to či náhodou nenavádza odpovedajúceho na želané odpovede, či nie je sugestívny, či ho neprerušuje, či s ním nemanipuluje. Výskumník by sa mal vystríhať pred najčastejšími chybami vedenia rozhovoru. K nim patrí napríklad: nenechať pôsobiť haló-efekt, nerobiť predčasné závery, nenechať sa zahnať do defenzie, taktne počúvať a komplexne vnímať odpovedajúceho, nepreťažovať jeho pozornosť a pamäť a i.
- c) Tretia fáza výskumného rozhovoru je záverečná. V nej okrem poďakovania respondentovi výskumník si vnútorne inventarizuje, či dostal odpovede na všetky otázky, či odpovede boli vyčerpávajúce a uspokojivé, či sa držal výskumnej hypotézy a či splnil ciele, ktoré si kládol, prípadne ešte raz ubezpečí odpovedajúceho, že jeho odpovede nebudú zneužit.

Potom už nasleduje vyhodnocovanie a interpretovanie údajov z rozhovoru, v ktorom výskumník používa celý rad kvantitatívnych a kvalitatívnych postupov.

Otázky v rozhovore

Otázky vo výskumnom rozhovore sú osobitne dôležité a výskumník musí ich formulácii venovať veľkú pozornosť.

Výskumník pri príprave rozhovoru si má premyslieť hlavné okruhy, na ktoré sa chce spýtať, a potom na tieto okruhy voliť otázky. Zvyčajne na jeden problém sa formuluje viac otázok, aby sa získaná informácia potvrdila viacnásobnými odpoveďami, alebo naopak, aby sa zistilo, že subjekt odpovedá na podobné otázky nerovnakým spôsobom.

Ak máme viac otázok pre jednu oblasť, je dobre, keď niektoré z nich sú zatvorené, s presne určenými alternatívami (1), niektoré otvorené (2) pričom možno ešte použiť kombinácie so škálovými položkami (3)

Otázky v rozhovore majú byť zrozumiteľné, vecné, krátke, prispôsobené veku a schopnostiam odpovedajúcich, jazykovo správne formulované. Výskumník si musí dať dobrý pozor na chyby, ktoré sa pri formulovaní otázok vyskytujú. Medzi najčastejšie patria:

- g. dvojznačnosť otázok,
- h. sugestívnosť otázok,
- i. viacnásobné otázky, zadanie niekoľkých otázok odrazu, takže odpovedajúci nevie, na ktorú odpovedať,
- j. apelatívnosť otázok,
- k. otázky, ktoré sú veľmi náročné, alebo priveľmi zjednodušujúce,
- l. nejasná ústna artikulácia otázok.

Kritéria na zostavovanie otázok rozhovoru:

1. Vzťahuje sa otázka na výskumný problém a na výskumné ciele (budú získané informácie použiteľné na ciele, problémy a hypotézy výskumu)?
2. Je typ otázky správny a vhodný (zatvorené, otvorené, pološtrukturované a pod.)?
3. Je otázka jasná a nie dvojzmyselná?
4. Nejde o navádzajúcu, sugestívnu otázku?
5. Vyžaduje otázka znalosť informácií, ktoré odpovedajúci pravdepodobne nemá?
6. Pýta sa otázka na chúlостivé, osobné, intímne okruhy problémov odpovedajúceho (v tomto prípade sa dá predpokladať, že odpovedajúci sa bude brániť odpovedať, alebo odpovede bude skresľovať)?
7. Je otázka takého druhu, že navodzuje sociálne žiadúcu odpoveď? Ľudia majú stereotypy odpovedať sociálne žiadúcim smerom: napr. na otázku? „Máte radi deti?“ je sociálne žiadúca odpoveď „áno“, ale takáto odpoveď nemá potrebnú validitu. Je potrebné premýšľať nad inou formuláciou otázky (Kerlinger, 1972, s. 462-464).

Typy rozhovoru

Rozoznávame niekoľko typov rozhovorov. Najčastejšie je delenie na štruktúrovaný a neštruktúrovaný rozhovor, alebo na štandardizovaný a neštandardizovaný.

V **štandardizovanom rozhovore** sú otázky, ich poradie a ich formulácia presne stanovené a výskumník sa musí pridržiavať ich presného znenia. Štandardizovaný rozhovor používa vopred pripravené schémy rozhovoru, kde niet miesta pre voľnosť, odbočenie, vysvetľovanie a podobne, lebo to všetko potom môže skresliť a ovplyvniť odpovede a celú situáciu výskumu. Štandardizovaný rozhovor sa podobá dotazníku s tým rozdielom, že v rozhovore ide o ústnu prezentáciu a interakciu tvárou v tvár.

Neštandardizovaný rozhovor je oveľa voľnejší. Výskumník môže mať pripravený len okruh otázok a ostatné necháva na voľný rozhovor. Výskumný cieľ určuje okruh otázok, ale ich postupnosť, formulácia sú neviazané, ponechávajú sa na voľnosť výskumníka, ktorý v tomto type rozhovoru môže dynamicky reagovať na vzniknutú situáciu. To neznamená, že neštruktúrovaný rozhovor by nemal byť náhodný a úplne voľný – v tom prípade by z toho vznikol obyčajný rozhovor, v ktorom sa nenaplní výskumný cieľ a podmienky získania platných informácií.

Používa sa aj **pološtandardizovaný rozhovor**, v ktorom časť otázok je daná „na pevno“ a časť je formulovaná len ako okruhy problémov a ešte časť (najčastejšie v závere) sa ponecháva na voľné vyjadrenie respondenta. Tento postup sa používa často, lebo výskumníkovi umožňuje metodologický kompromis medzi normou a teóriou v intenciách otvorených systémov. Pološtandardizovaný rozhovor je vhodný najmä vtedy, keď časť edukačných javov sa dá jednoznačne a objektívne identifikovať v rozhovore a druhá časť je ponechaná na subjektívne postoje a názory odpovedajúceho.

Zatvorené otázky predstavujú typ otázok, kde výskumník od odpovedajúceho žiada jednoznačnú odpoveď v rámci alternatív, napr. len odpoveď Áno alebo Nie. Je problémom, či má pripustiť odpoveď „Neviem“, alebo „Niečo medzi tým“, alebo „Niekedy“. Takáto odpoveď je veľmi neurčitá a nedáva dobrú informáciu vágnej odpovede, aby sa získala afinita, príklon odpovedajúceho k niektorej z uvedených alternatív. Sem patrí tiež dichotomické rozdelenie odpovedí na súhlasím a nesúhlasím s výrokom. Takéto odpovede sa potom ľahko kódujú, získava sa jednoznačná výpoveď, ale nevýhodou zatvorených otázok je ich povrchnosť, nemožnosť postrehnúť odtiene

príklonu alebo súvislosti spojené s odpoveďou respondenta. Takéto otázky tiež môžu podráždiť respondenta, lebo nemôže odpovedať svojím spôsobom, ale musí sa prispôsobiť alternatívam, ktoré sú ponúkané.

Otvorené otázky sú také, v ktorých výskumník dáva voľnosť odpovede respondentovi. Určuje mu len tému, okruh problémov, na ktoré má odpovedať. Výhodou je, že respondent môže dosť presne a voľne, podľa svojho uváženia, formulovať odpovede. Tieto otázky sú pružné, je tu možnosť prehlbovať odpovede, vrátiť sa k téme a objasniť ju v dialógu výskumníka a odpovedajúceho. Umožňujú, aby si výskumník objasnil, ako to odpovedajúci myslel, aby si spresnil interpretáciu dvojzmyselných odpovedí. Umožňujú, aby sa v priebehu rozhovoru zlepšila otvorenosť a úprimnosť, čím sa získajú platnejšie odpovede. Osobitné postavenie medzi otvorenými otázkami majú tzv. sondážne otázky, v ktorých výskumník formuluje otázku veľmi široko, pretože chce získať názor, postoj alebo stanovisko odpovedajúceho. Odpovede mu pomáhajú formulovať hypotézy, ktoré sa potom v rozhovore ďalej spresňujú. Niekedy tento postup voláme tiež „lievikom“, kde začínajúc od všeobecnej témy sa postupne problém špecifikuje do užších a ešte užších oblastí až sa prichádza k podstate problému.

Škálované položky sú také, ktoré dávajú možnosť odpovedajúcemu, aby niečo odstupňoval, zoradil v stupnici alebo vyjadril stupeň súhlasu alebo nesúhlasu. Odpovedajúci usmerňuje svoju odpoveď na niektorom bode škály. Tento postup je náročný pre výskumníka, lebo si musí pamätať škálu a rovnako ju používať u všetkých respondentov. Najčastejšie je v posudzovacích škálach v rozhovore len asi 5 stupňov. Znova je tu problém, či dať možnosť odpovedať „Neviem sa vyjadriť“. Pri použití tejto alternatívy je pozitívom, že nevynucujeme odpoveď, avšak negatívom je, že v mnohých dilematických situáciách odpovedajúci „újdu“ do odpovede „Neviem“.

Kvalita získanej informácie závisí aj od formulácie kladených otázok. Preto pri tvorbe rozhovoru boli rešpektované základné pravidlá a zásady pre tvorbu rozhovoru. Dbalo sa na to, aby:

- otázky definitívne formulujeme až na základe dôkladnej teoretickej znalosti skúmanej problematiky, to znamená po vymedzení cieľa a hypotéz a po operacionalizácii základných pojmov,
- voľba otázok musí zodpovedať úrovni respondentov,

- pri formulácii otázok sa treba vyvarovať provokačným otázkam
- otázky musia byť obsahovo zrozumiteľné, jazykovo správne vyjadrené,
- otázky musia byť jednoznačné
- otázky majú byť primerane dlhé
- otázky nemajú byť difamujúce, aby sa respondent nedostal do trápnej situácie
- otázky nemajú byť náročné na pamäť.

Pri rozhovore som použil otvorené otázky, pretože poskytujú plastickejší obraz a je na respondentovi, ako bude odpovedať a ako bude formulovať svoje odpovede.

Pri svojej práci som využil nekategorizovaný rozhovor - voľný rozhovor, zameraný na určitú oblasť. Podľa povahy predmetu rozhovoru a podľa charakteru som zvolil verejný rozhovor. Je protokolovaný a zabezpečuje väčšiu vierohodnosť informácií. Rozhovor robím stále len s jedným respondentom, takže sa jedná o individuálny rozhovor. Podľa stupňa naliehania na respondenta som použil mäkký a aj neutrálny rozhovor.

3.3.5 Získavanie údajov o útočnej hre 1 na 1

Vo svojej práci som získaval údaje pomocou literatúry, videozáznamu, ktorý poskytuje značné množstvo detailných informácií a pomocou rozhovoru s trénermi jednotlivých družstiev.

3.4 Metódy spracovania získaných údajov

Na posúdenie útočnej hry 1 na 1 v zápasoch bolo treba protokoly vyhodnotiť a spracovať. Vyhodnotenie záznamov zo zápasov možno vykonávať:

1. **kvantitatívnymi metódami** – získané fakty okrem zachytenia musíme ešte ďalej spracovať prostredníctvom štatistických metód,
2. **kvalitatívnymi metódami** – získané fakty treba ešte podrobiť logickej analýze a hľadať príčiny vzájomnej interakcie.

Vo svojej práci som použil kvantitatívne aj kvalitatívne metódy.

3.4.1 Štatistická metóda

Na spracovanie získaných údajov som použil matematicko-štatistické metódy, aritmetický priemer a percentuálne vyjadrenie. Patria medzi základné štatistické charakteristiky. Aritmetický priemer vypočítame podľa vzorca:

$$\bar{X} = \sum X_i / n$$

n – počet pozorovaných ukazovateľov

X_i – hodnoty pozorovaní

4. Výsledky a diskusia

4.1 Výsledky pozorovania basketbalových zápasov na videokazetách

Odporoval som 6 zápasov na videokazetách a zaznamenával som početnosť vybraných ukazovateľov a ich percentuálne zastúpenie z celkového počtu útokov v zápase. Potom som získané údaje zapísal do tabuliek. Každá tabuľka vyjadruje jeden mužský basketbalový zápas.

Tab. 1

Portoriko – Litva		
Pozorované prvky	Počet	Percentá
Dolné postavenie	13	8,2%
Priestor v oblasti trestného hodu	1	0,6%
Krídlný priestor	11	6,9%
Priestor nad čiarou trestného hodu	11	6,9%
Celkový počet útokov hry 1 na 1	36	22,6%
Počet útokov v zápase	159	—

Tab. 2

TAU Ceramica – Virtus Rytas		
96 – 89		
Pozorované prvky	Počet	Percentá
Dolné postavenie	17	10,9%
Priestor v oblasti trestného hodu	0	0,0%
Krídlný priestor	14	8,9%
Priestor nad čiarou trestného hodu	8	5,1%
Celkový počet útokov hry 1 na 1	39	24,9%
Počet útokov v zápase	157	—

Tab. 3

Climanio Bologna – Maccabi Tel Aviv	84 – 89	
Pozorované prvky	Počet	Percentá
Dolné postavenie	21	12,2%
Priestor v oblasti trestného hodu	1	0,6%
Krídelný priestor	15	8,7%
Priestor nad čiarou trestného hodu	9	5,2%
Celkový počet útokov hry 1 na 1	46	26,7%
Počet útokov v zápase	172	—

Tab. 4

Spišská Nová Ves – Baník Handlová	71 – 83	
Pozorované prvky	Počet	Percentá
Dolné postavenie	12	7,5%
Priestor v oblasti trestného hodu	2	1,2%
Krídelný priestor	15	9,3%
Priestor nad čiarou trestného hodu	7	4,4%
Celkový počet útokov hry 1 na 1	36	22,4%
Počet útokov v zápase	161	—

Tab. 5

Spišská Nová Ves – TU Košice	66 – 75	
Pozorované prvky	Počet	Percentá
Dolné postavenie	5	2,9%
Priestor v oblasti trestného hodu	1	0,6%
Krídelný priestor	11	6,4%
Priestor nad čiarou trestného hodu	2	1,2%
Celkový počet útokov hry 1 na 1	19	11,0%
Počet útokov v zápase	173	—

Tab. 6

Spišská Nová Ves – BK Levice	95 – 70	
Pozorované prvky	Počet	Percentá
Dolné postavenie	17	8,9%
Priestor v oblasti trestného hodu	0	0,0%
Krídelný priestor	15	7,8%
Priestor nad čiarou trestného hodu	18	9,4%
Celkový počet útokov hry 1 na 1	50	26,0%
Počet útokov v zápase	192	—

4.2 Analýza výsledkov pozorovania basketbalových zápasov na videokazetách

Na základe získaných výsledkov z pozorovania som urobil priemer z 3 svetových a euroligových zápasov a z 3 extraligových zápasov a vzájomne som ich porovnal. Údaje som zaznamenával do tabuliek a následne do grafov.

Priemery z troch euroligových a svetových zápasov

Tab. 7

Priemer bodov na zápas	182 bodu	
Pozorované prvky	Počet	Percentá
Dolné postavenie	17	10,5%
Priestor v oblasti trestného hodu	0,7	0,4%
Krídelný priestor	13,3	8,2%
Priestor nad čiarou trestného hodu	9,3	5,7%
Celkový počet útokov hry 1 na 1	40,3	24,8%
Počet útokov v zápase	162,7	—

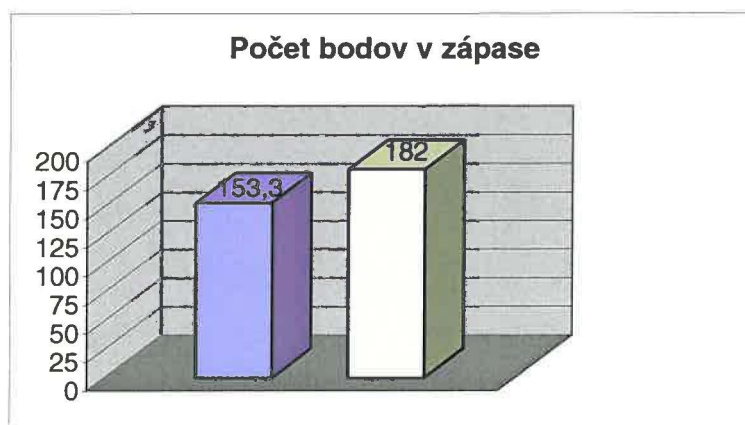
Priemery z troch extraligových zápasov

Tab. 8

Priemer bodov na zápas	153,3 bodu	
Pozorované prvky	Počet	Percentá
Dolné postavenie	11,3	6,4%
Priestor v oblasti trestného hodu	1	0,6%
Krídelný priestor	13,6	7,8%
Priestor nad čiarou trestného hodu	9	5,1%
Celkový počet útokov hry 1 na 1	35	19,9%
Počet útokov v zápase	175,3	—

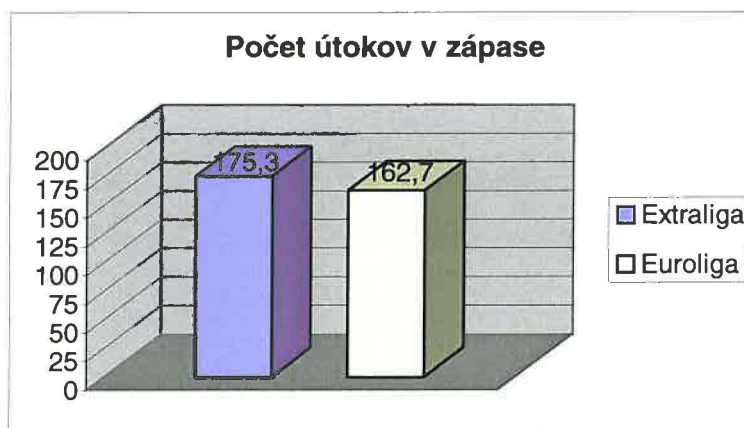
V grafe č.1 som porovnal priemerný počet dosiahnutých bodov na zápas v 3 zápasoch. Jasne vyšší počet dosiahnutých bodov ej vo svetových zápasoch.

Graf č. 1



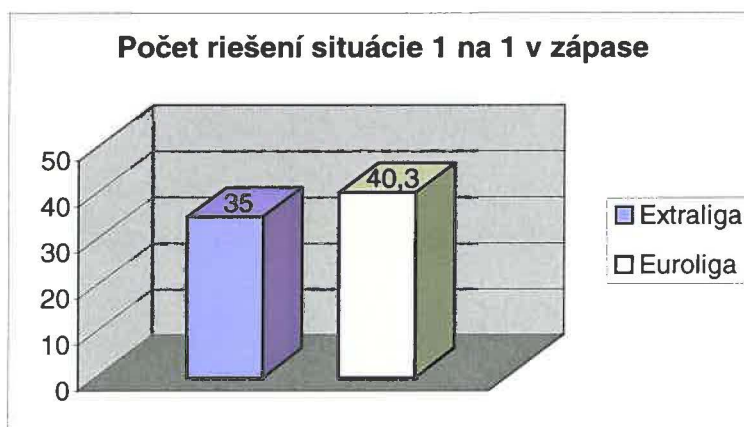
Graf č. 2 nám znázorňuje počet útokov v zápase. Skoro o 13 útokov viac je v extralige ako v eurolige. To by mohlo znamenať, že extraliga je rýchlejšia a padá v nej viac bodov. Nie je rýchlejšia, pretože je v nej väčší počet stratených lôpt a tým pádom aj vyšší počet útokov.

Graf č. 2

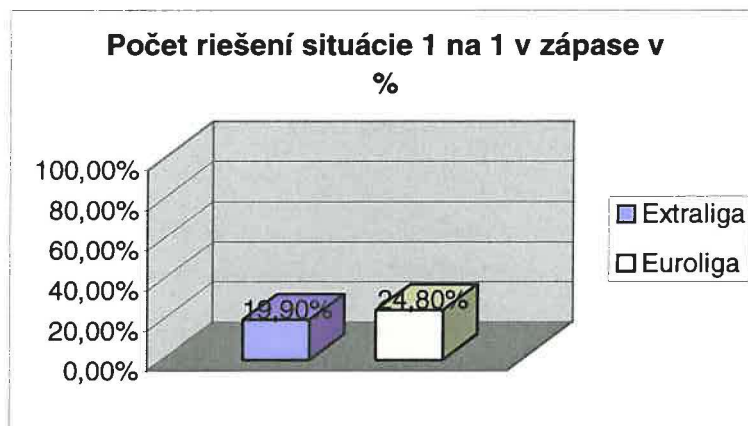


V grafoch č.3a a 3b vidíme počet útokov pri ktorých došlo k riešeniu situácie 1 na 1. Je evidentné, že v eurolige sa táto činnosť vyskytuje oveľa častejšie.

Graf č. 3a

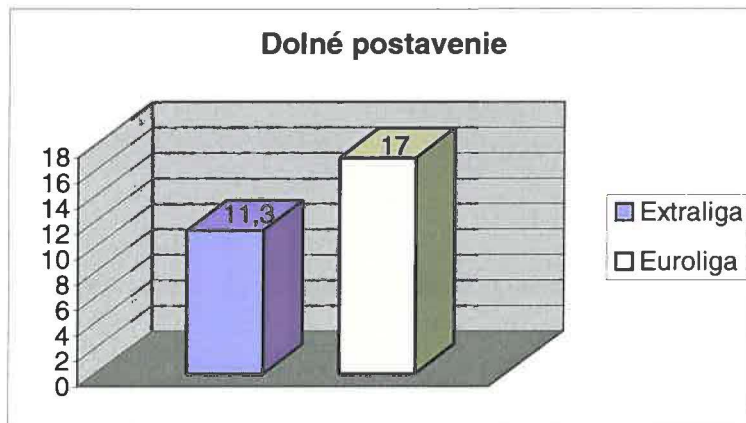


Graf č. 3b

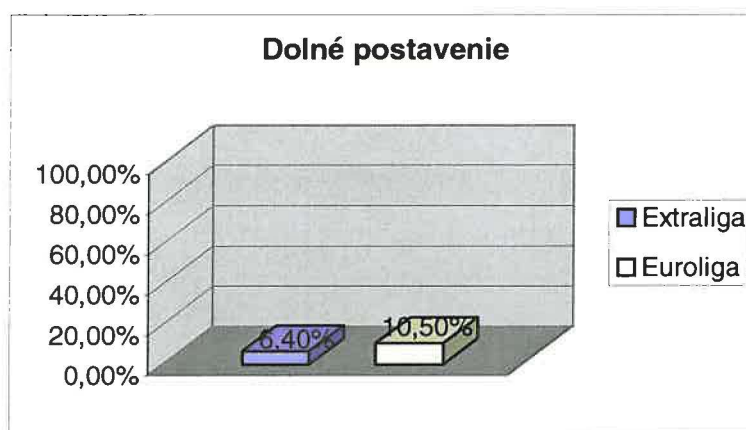


Asi najväčší rozdiel v počte riešenia situácií 1 na 1 bol práve v dolnom postavení tak ako môžeme vidieť v grafe č.4a a 4b. Asi to vychádza z toho, že v extralige je menej kvalitných hráčov, ktorý vedia riešiť situáciu 1 na 1 v dolnom postavení.

Graf č. 4a



Graf č. 4b

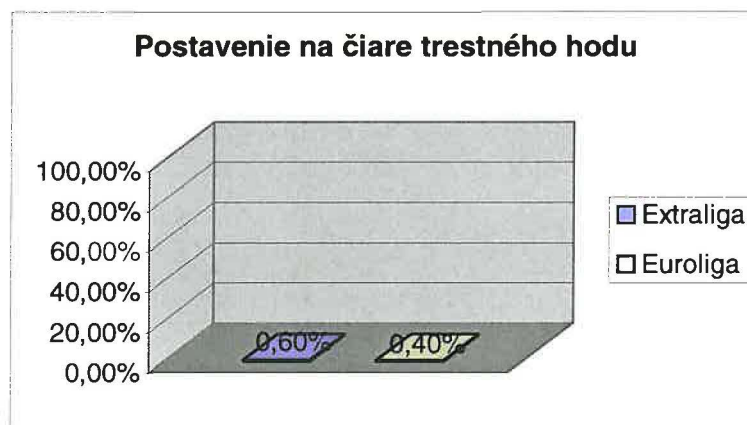


V grafe č.5a a 5b vidíme, že riešenie situácie 1 na 1 z priestoru v oblasti trestného hodu sa veľmi nevyskytuje a zistená početnosť je veľmi malá.

Graf č. 5a

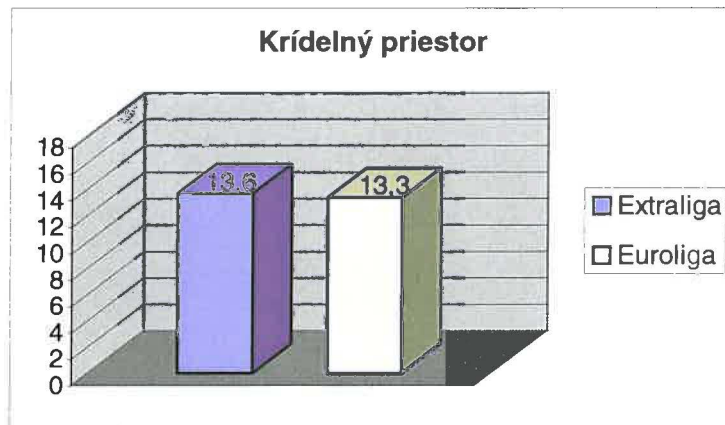


Graf č. 5b

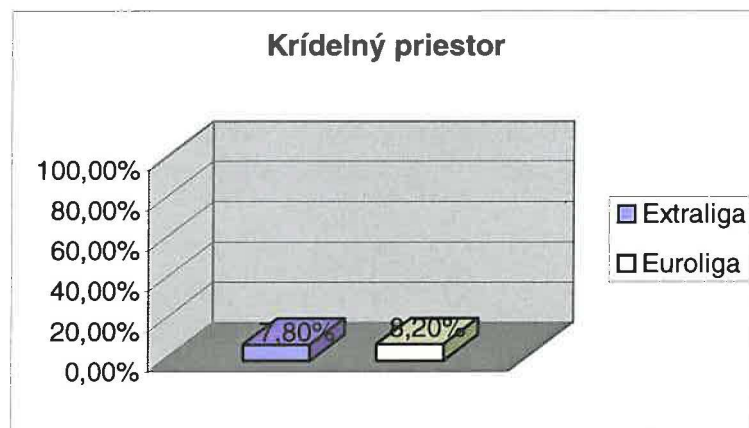


Graf č.6a a 6b nám ukazuje riešenie situácie 1 na 1 z krídelného priestoru. Tu sú zistené hodnoty skoro rovnaké.

Graf č. 6a

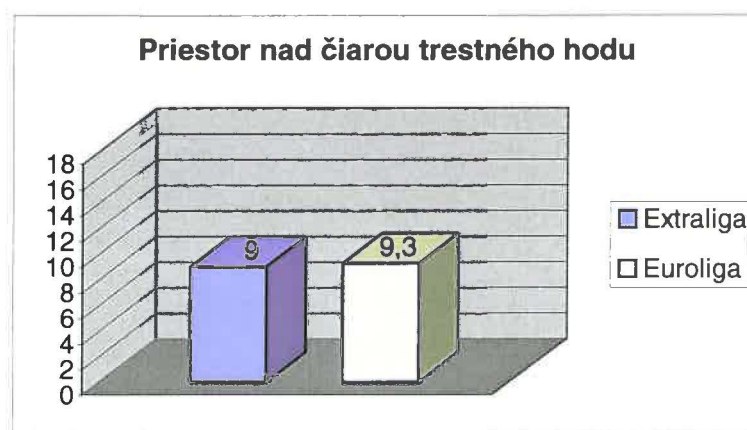


Graf č. 6b

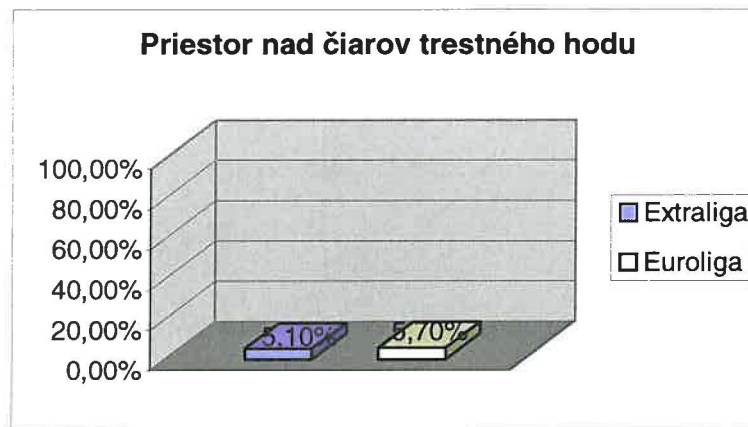


V grafe č.7a a 7b môžeme pozorovať riešenie situácie 1 na 1 z priestoru nad čiarou trestného hodu. Tu sú tiež zistené hodnoty skoro totožné.

Graf č. 7



Graf č. 7b



Ako vidíme v týchto grafoch a tabuľkách sa zistené hodnoty výrazne líšia len v počte útokov a bodov, počte riešení situácie 1 na 1 a riešenia situácie 1 na 1 v dolnom postavení. V ostatných ukazovateľoch sú zistené hodnoty približne totožné. Počet útokov som už rozobral vyššie. Priemerný počet bodov v zápasoch je v eurolige skoro o 30 bodov vyšší a pri tom je v euroligových zápasoch menej útokov. Príčinu vidím v tom, že hráči v extralige si nevyberajú stále to najlepšie riešenie situácie 1 na 1 v danom momente a tým pádom sú menej úspešní. Nevedia správne čítať obranu, robia veľa chýb a preto nie sú tak strelecky úspešní. Riešenie situácie 1 na 1 sa využíva skoro o 5% viac v eurolige ako v extralige. Je to dosť veľké číslo, pretože v hre neexistuje len takéto riešenie, ale využíva sa aj rýchly protiútok, clony bez lopty alebo na loptu, zónová obrana, atď.. A práve tých 5% sa prejavuje v riešení situácie 1 na 1 v dolnom postavení. Pri pozorovaní som zistil, že problém je v uvoľňovaní sa v dolnom postavení a v boji o pozíciu. V extralige sa tam jednoducho hráč postaví, čaká a pozerá čo sa bude diať bez záujmu o loptu. Ako má potom hráč prihrať do dolného postavenia? V eurolige sa boj o pozíciu začína už skoro na vlastnej polovici ihriska a končí po koši, či úspešnom alebo neúspešnom doskoku. Hráč má stále záujem o získanie lopty do dolného postavenia. V každom družstve by mal byť aspoň jeden hráč, ktorý má dobrú hru v dolnom postavení. Keď sa vie presadiť, tak naláka na seba ďalších obrancov a tu sa zase otvára priestor pre streľbu z diaľky. Obrana potom nevie na koho sa má sústrediť. Čiže i Pri riešení situácie 1 na 1 musí byť jasné rozostavenie hráčov na ihrisku. Ak má hráč riešiť situáciu 1 na 1 musia mu byť vytvorené podmienky. Nikto mu nesmie zavádzať, alebo priniesť obrancu na miesto, kam chce ísť. V extralige majú s tým hráči dosť problémov.

4.3 Výsledky rozhovorov s trénermi

Rozhovor, obsahoval 6 otázok a vykonal som ho so 6 extraligovými trénermi, ktorí trénujú popredné družstvá slovenskej extraligy. Rozhovor bol zostavený za účelom poznať názory, postoje a ako tréneri vnímajú riešenie situácie 1 na 1 z pohľadu útočníka. Z rozhovorov som získal množstvo zaujímavých ale predovšetkým dôležitých informácií.

Otázka č.1

V čom sa líši slovenský extraligový hráč od svetového alebo európskeho hráča?

Príčiny	Počet trénerov
Fyzická pripravenosť	4
Práca s mládežou	4
Prostredie s ktorého hráči vychádzajú	2
Zručnosti	2
Mentálne rozdiely	2
Taktika	1

Otázka č.2

Do akej miery (percentá) sa využíva pri vašom postupnom útoku riešenia situácie 1 na 1?

Tréner číslo:	Percentá
Č. 1	20%
Č. 2	40%
Č. 3	60%
Č. 4	100%
Č. 5	20%
Č. 6	50%

Otázka č.3

Kladiete dôraz pri postupnom útoku na riešenie situácie 1 na 1?

Áno

Nie

Rozohrávač

Krídlo

Pivot

	Počet trénerov	
	Áno	Nie
	5	1
Rozohrávač	3	–
Krídlo	2	–
Pivot	5	–

Otázka č. 4

Aké zakončovanie preferujete u hráčov pri riešení situácie 1 na 1?

Spod koša

Z pozície

- a) Dolné postavenie
- b) Priestor v oblasti trestného hodu
- c) Priestor za trojkovým oblúkom

	Počet trénerov	
	Spod koša	Z pozície
a)Dolné postavenie	6	–
b)Priestor nad čiarou TH	5	1
c)Priestor za trojkovou čiarou	5	2

Otázka č. 5

V akom zmysle používate v družstve riešenie situácie 1 na 1?

- a) Za účelom zakončiť
- b) Za účelom vytvoriť streleckú pozíciu pre spoluhráča
- c) Obe možnosti

	Počet trénerov
a) Obe možnosti	3
b) Za účelom zakončiť	2
c) Za účelom vytvoriť streleckú pozíciu pre spoluhráča	1

Otázka č. 6

Opravujete hráčov pri zlom riešení útočnej situácie 1 na 1?

Áno

Nie

	Počet trénerov	
	Áno	Nie
Oprava hráčov pri zlom riešení situácie 1 na 1	6	–

4.4 Analýza výsledkov rozhovorov s trénermi

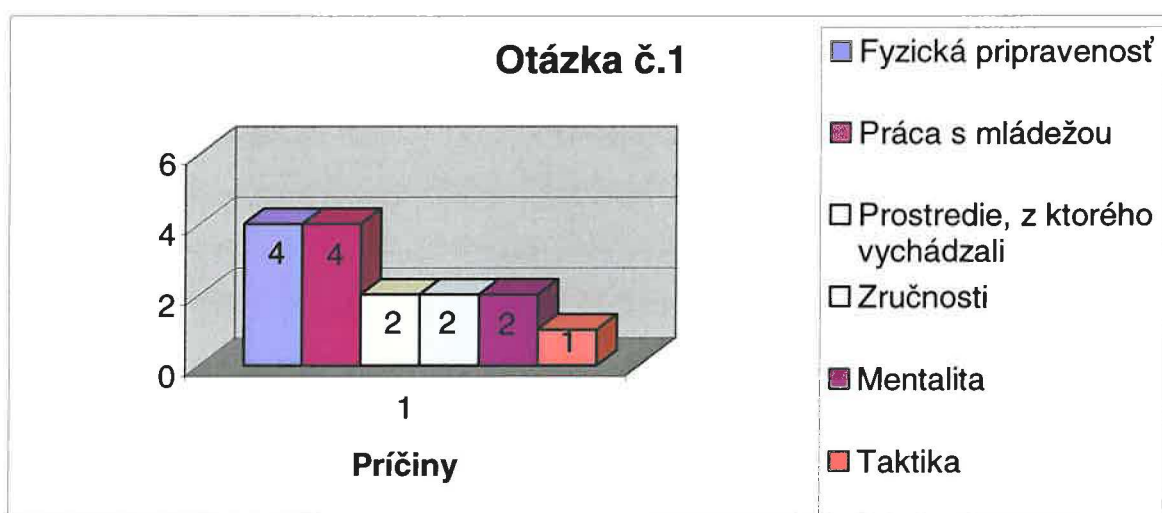
Z týchto údajov, ktoré som získal prostredníctvom rozhovorov, môžem konštatovať, že každý jeden tréner má svoju vlastnú predstavu a filozofiu o riešení situácie 1 na 1 s pohľadom útočníka. V niektorých odpovediach sa tréneri zhodli a zdieľali jednotný názor, no boli otázky na, ktoré odpovedali úplne rozdielne. To znamená, že družstvá, ktoré hrajú pod týmito trénermi prezentujú odlišný spôsob riešenia situácie 1 na 1 a uprednostňujú rôzne druhy zakončenia. Samozrejme, závisí to na zložení družstva, aké prednosti majú daní hráči ale hlavne ako ich dokáže tréner v riešení situácie 1 na 1 využiť. Ja mám taký pocit, že niekedy tréneri nevidia prednosti svojich hráčov a potom

to škodí hráčovi, družstvu a aj basketbalu. Veľa trénerov uprednostňuje rôzne systémy a útočné kombinácie, tie však bránia kreativite hráča, ktorú môže uplatniť práve pri riešení situácie 1 na 1 z priestoru, ktorý mu najviac vyhovuje.

Výsledky som spracoval do grafov.

Otázka č. 1

V čom sa líši slovenský extraligový hráč od svetového alebo európskeho hráča?

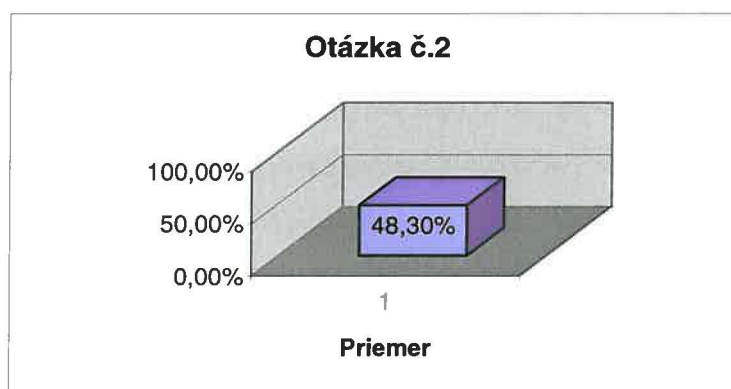


Ak tréneri vedia v čom sa euroligoví hráči líšia od európskych či svetových, prečo sa to nesnažia zmeniť aj u hráčov v extralige? Je chyba v tréneroch alebo hráčoch? Možno si niekto myslí, že na dané veci je už v extralige neskoro. Ja nie. Viem že sa s tým musí začať už v mládežníckych kategóriách ale i u mužov nie je nikdy neskoro. Už dvadsať rokov sa hovorí, že mužov už nezmeníš, že treba začať s mládežou. Ale kde je dnes tá mládež, ktorá mala dostať slovenský basketbal vyššie? Asi jej niet. Tak prečo sa vzdávať a nepracovať stále ďalej a ďalej. Veď človek sa stále učí a to čo sa naučil zase zabúda. Preto si musí človek veci, ktoré sa naučil stále zopakovať. Ďalším rozdielom je nasadenie a rýchlosť prevedenia. Kým v eurolige hráči vykonávajú činnosti v čo najkratšom čase, v extralige asi v najdlhšom. Toto je ale samozrejme otázka kondície. Z toho vyplýva, že hráči v extralige sú fyzicky veľmi slabo pripravení. Prečo ale potom nemajú lepšiu kondičnú prípravu, keď sa vie, že v tom najviac zaostávajú? Tréneri to vedia a nič pre to nerobia. Ako sa máme potom priblížiť

k basketbalovej špičke? Prostredie, z ktorého hráči vychádzajú hrá určite nemalú úlohu. Zručnosti a taktiku majú zase na starosti tréneri. Chýba určite práca s detailmi a neustále opakovanie základov. Mentálnu stránku však musia mať hráči v sebe, lebo tá sa učí veľmi ťažko.

Otázka č. 2

Do akej miery (percentá) sa využíva pri Vašom postupnom útoku riešenie situácie 1 na 1?



Pri tejto otázke niektorí tréneri úplne nepochopili riešenie situácie 1 na 1. Predsa clony bez lopty, dvojclony, clony na loptu a ich riešenie, nie je riešením situácie 1 na 1. Tam sa už vyskytujú prvky, ktoré pomáhajú útočníkovi pri zakončení alebo vytvorení streleckej pozície pre spoluhráča. Potom už hráč rieši inú situáciu, nie tu 1 na 1. Ja som ich na to neupozornil, nechal som ich nech sa k tomu vyjadria. Moja hypotéza č. 1 sa nepotvrdila. Tréneri uvádzajú, že pri ich postupnom útoku sa riešenie situácie 1 na 1 využíva v 48,3% z celkového počtu útokov. Ale pri pozorovaní som zistil, že je to iba 19,9% z celkového počtu útokov. To znamená, že niektorí tréneri nemajú presné informácie o hre svojho družstva.

Otázka č. 3

Kladiete dôraz pri postupnom útoku na riešenie situácie 1 na 1?

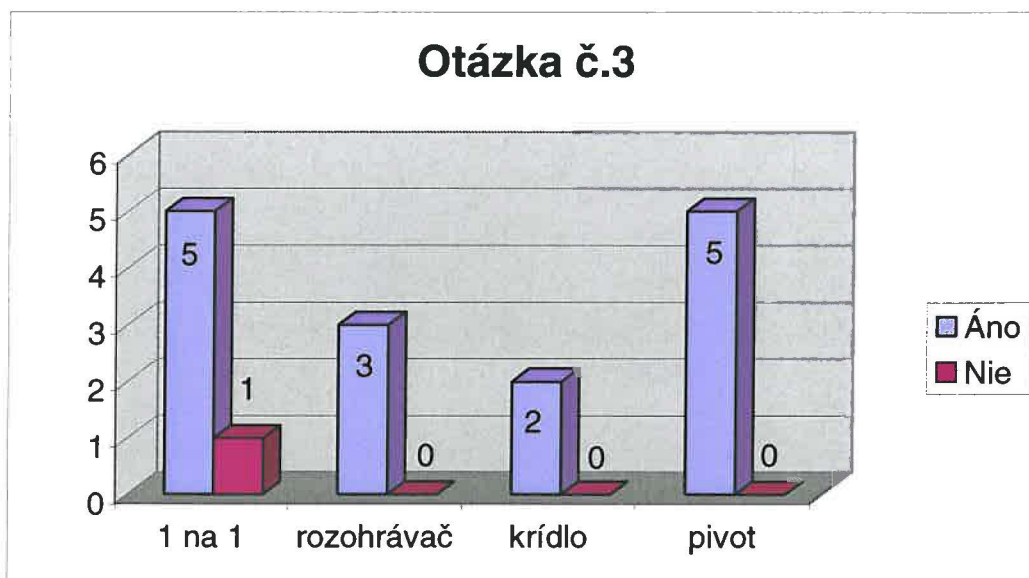
Áno

Nie

Rozohrávač

Krídlo

Pivot



Skoro všetci tréneri kladú dôraz na riešenie situácie 1 na 1 iba jeden nie. Najviac, by mal podľa trénerov riešiť situáciu 1 na 1 pivot, potom rozohrávač a nakoniec krídlo. Každý tréner sa ale snaží využiť riešenie situácie 1 na 1 na takom poste, ktorý bude súperovi robiť najväčšie problémy.

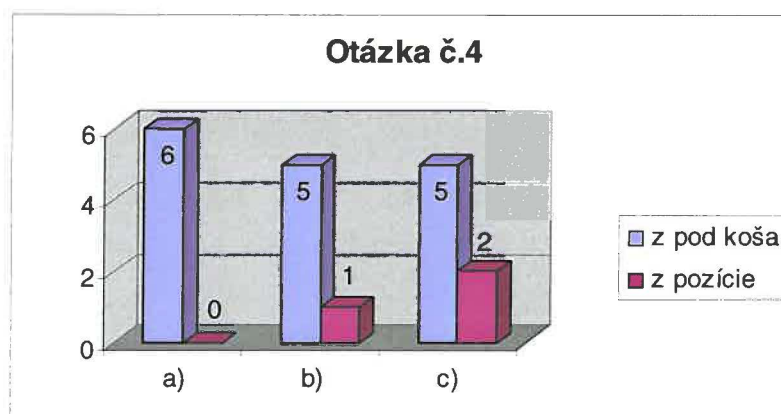
Otázka č. 4

Aké zakončovanie preferujete u hráčov pri riešení situácie 1 na 1?

Z pod koša

Z pozície

- a) Dolné postavenie
- b) Priestor v oblasti trestného hodu
- c) Priestor za trojkovým oblúkom

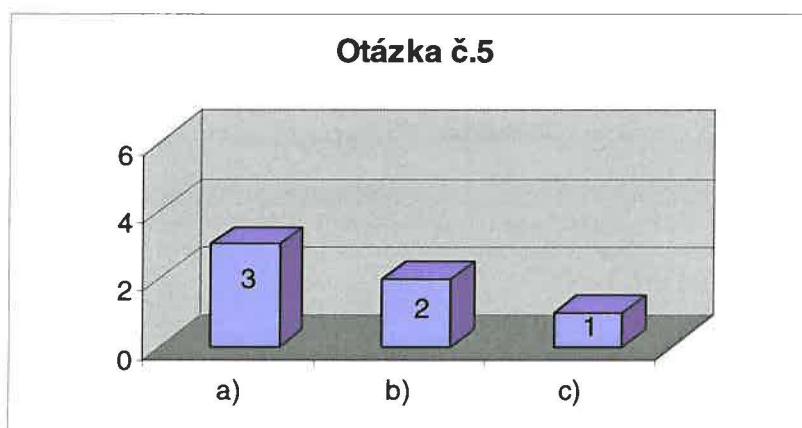


Všetci tréneri preferujú z dolného postavenia zakončovanie priamo z pod koša, pretože čím bližšie ku košu, tým je streľba percentuálne úspešnejšia. So stúpajúcou vzdialenosťou úspešnosť klesá. Z priestoru v oblasti trestného hodu a z priestoru za trojkovým oblúkom preferujú buď zakončenie z pozície, alebo z pod koša. Závisí to na čítaní obrancu. Hypotéza č. 2 sa mi potvrdila, pretože tréneri preferujú pri riešení situácie 1 na 1 zakončenie z pod koša.

Otázka č. 5

V akom zmysle používate v družstve riešenie situácie 1 na 1?

- a) Za účelom zakončiť
- b) Za účelom vytvoriť streleckú pozíciu pre spoluhráča
- c) Obe možnosti



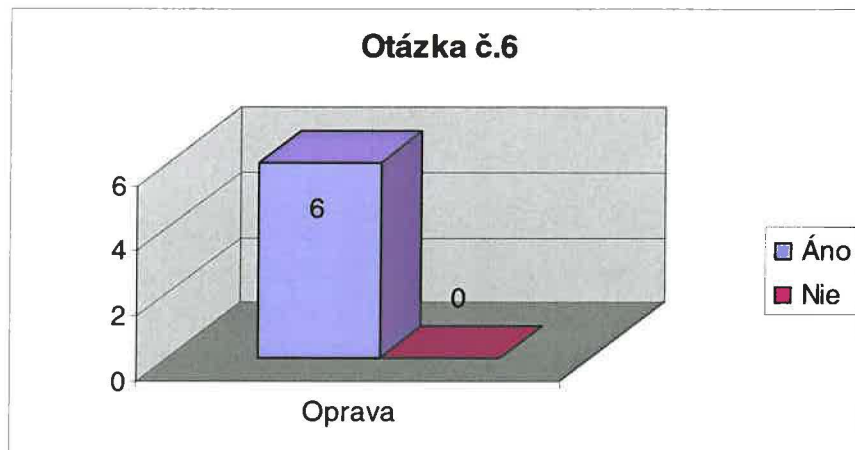
Riešenie situácie 1 na 1 používajú tréneri prevažne za oboma účelmi. Ale niektorí tréneri uprednostňujú iba zakončenie a niektorí iba vytvorenie streleckej pozície. Všetko ale závisí na reakcii obrany a na jej správnom prečítaní. Myslím si, že hráč by mal prv riešiť situáciu 1 na 1 za účelom zakončiť. Až v prípade, že nemože zakončiť, tak by to mal riešiť vytvorením streleckej pozície pre spoluhráča.

Otázka č. 6

Opravujete hráčov pri zlom riešení útočnej situácie 1 na 1?

Áno

Nie



Opravovať hráčov je stále potrebné a nutné. Ak chceme aby sa zlepšovali, potrebujú poradiť a usmerniť. Nesmieme v nich však potláčať vlastnú kreativitu.

Záver

Cieľom mojej diplomovej práce bolo získať najviac údajov a analyzovať riešenie situácie 1 na 1 z pohľadu útočníka.

Analýza pozostávala s pozorovania videozáznamov a vykonania rozhovorov s jednotlivými trénermi extraligových družstiev.

Získané údaje mali charakterizovať rozdiel medzi slovenskou extraligou a európskymi a svetovými súťažiami pri riešení situácie 1 na 1 s pohľadu útočníka.

Pri pozorovaní boli použité také ukazovatele, ktoré najviac poukázali na rozdiely v riešení situácie 1 na 1.

Údaje boli spracované a vyjadrené percentuálne, aby bolo možné jasne formulovať podiely ukazovateľov v danom zápase alebo zápasoch.

Osobnosť trénera sa neustále zdokonaľuje a rozvíja. Tento neustály proces zákonite nabáda trénerov, aby vo svojej praxi využívali nové formy a overovali si účinnejšie metódy práce.

Skutočnosti získané pozorovaním a rozhovormi môžu pomôcť slovenskému mužskému basketbalu postúpiť o stupienok vyššie. Hráčom podajú informácie o nedostatkoch vo výkonnosti, trénerovi pomôžu zlepšiť tréningový proces.

Dôležitá je aj interakcia hráč – tréner.

Spracovaním a analýzou údajov v mojej diplomovej práci som získal mnoho poznatkov, ktoré môžem využiť a odovzdávať v ďalšej trénerskej, pedagogickej i hráčskej praxi.

Odovzdávať môžeme len to, čo máme. Pokiaľ nevlastníme sami seba, nemôžeme zo seba ani nič odovzdať. Zvlášť nie hodnoty.

Bibliografické citácie

- ARGAJ, G., MIHALJEVIČ, T. Hodnotenie hráčskeho výkonu v basketbale. *Telesná výchova a šport*, III, 1993, č.2, s. 25.
- BENČO, J. *Metodológia vedeckého výskumu*. Bratislava: IRIS, 2001.
- DOBRÝ, L., VELENSKÝ, E. *Košiková*. Praha: SPN, 1980.
- DOBRÝ, L. *Malá škola basketbalu*. Praha: Olympia, 1986.
- GANDOLFI, G., COUSENZ G. S. *Hoops, The Official national Basketball Players association guide to Playing basketball*. McGraw – Hill: Book Company, 1987.
- HERMANN, G. *Teória a didaktika športovej špecializácie basketbal*. Bratislava: UK, 1983.
- CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní tréning*. Praha: Olympia, 1991.
- JEŽDÍK, M., VELENSKÝ, M. Vývoj basketbalu na konci 20. století a reflexe tohoto vývoje v České republice. In F. Tábořský a kol., *Sportovní hry. Tréning, výzkum, perspektivy*. (Sborník příspěvků) Praha: ČOV, 200, s. 20-42. Olympijská knihovnička, 23. Svazek
- MAČURA, P. *Slovensko-anglický basketbalový slovník*. Bratislava: Združenie trénerov, 2004.
- REHÁK, M. *Hra pivotmana. Technika-taktika-kondícia*. Bratislava: Šport, 1981.
- REHÁK, M. *Útok a obrana*. Bratislava: Šport, 1979.
- SKALKOVÁ, J. a kol. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výskumu*. Praha: SPN, 1985.
- SLOVÍK, J. a kol. *Teória a didaktika športových hier pre metodické zameranie štúdia*. Bratislava: FTVŠ UK, 1989.
- VELENSKÝ, E. a kol. *Basketbal*. Praha: Olympia, 1987.
- VELENSKÝ, E. a kol. *Základné programové materiály pre oblasť vrcholového športu basketbal*. Praha: Olympia, 1985.
- VELENSKÝ, E. a kol. *Nové poznatky a zkušenosti z trénerské praxe s družstvy všech výkonnostních úrovní*. Praha: Olympia, 1987.
- VELENSKÝ, M., KARGER, J. *Basketbal*. Praha: Grada Publishing, 2000.
- WISSEL, H. *Basketball – steps to success*. Champaign: Human Kinetics, 1994.

Webové stránky:

<http://www.nba.com>

<http://www.eurobasket.com>

<http://www.basket.sk>

<http://www.cstv.cz>

<http://www.sportdiscus.com>

<http://www.betterbasketball.com>

<http://coachlikepro.tripod.com>

PRÍLOHY

Príloha č.1

Pozorované prvky	Počet	Percentá
Dolné postavenie		
Priestor v oblasti trestného hodu		
Krídelný priestor		
Priestor nad čiarou trestného hodu		
Celkový počet útokov hry 1 na 1		
Počet útokov v zápase		—

Rozhovor s trénerom

Meno:

Družstvo:

Dátum:

Miesto:

Čas:

1. V čom sa líši slovenský extraligový hráč od svetového alebo európskeho hráča?
2. Do akej miery (percentá) sa využíva pri vašom postupnom útoku riešenie situácie 1 na 1?
3. Kladiete dôraz pri postupnom útoku na riešenie situácie 1 na 1?

Áno

Nie

Rozohrávač

Krídlo

Pivot

4. Aké zakončovanie preferujete u hráčov pri riešení situácie 1 na 1?

Spod koša

Z pozície

Dolné postavenie

Priestor v oblasti trestného hodu

Priestor za trojkovým oblúkom

5. v akom zmysle používate v družstve riešenie situácie 1 na 1?

Za účelom zakončiť

Za účelom vytvoriť streleckú pozíciu pre spoluhráča

Obe možnosti

6. Opravujete hráčov pri zlom riešení útočnej situácie 1 na 1?

Áno

Nie