

UNIVERZITA KARLOVA PRAHA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Porovnání úrovně herních činností jednotlivce (v tréninku)
s individuálním herním výkonem (v utkání) ligových hráčů BK Brandýs
v kategorii U19 v basketbale**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Michael Velenský, Ph.D.

Vypracovala:

Bc. Martina Behrová

Praha, leden 2013

Prohlašuji, že jsem závěrečnou (diplomovou) práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení: _____ Fakulta / katedra: _____ Datum vypůjčení: _____ Podpis: _____

Ráda bych poděkovala PaedDr. Michaelovi Velenskému, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce a za mnoho podnětných informací týkajících se zvolené problematiky.

ABSTRAKT

Název diplomové práce:

„Porovnání úrovně herních činností jednotlivce (v tréninku) s individuálním herním výkonem (v utkání) ligových hráčů BK Brandýs v kategorii U19 v basketbale.“

Cíle:

Ve své práci jsem se zaměřila na testování úrovně herních činností jednotlivce a následné porovnání výsledků s individuálním herním výkonem jednotlivých hráčů.

Metody:

Jako prostředky diagnostiky byly užity testy basketbalových dovedností a expertní analýza trenéra a asistenta trenéra, která hodnotila úroveň provedení jednotlivých basketbalových prvků. Test basketbalových dovedností a expertní analýza byly prováděny během basketbalové sezóny 2011/12. Výsledky testu basketbalových dovedností byly hodnoceny dle kritérií, stanovených samotným klubem, pro tuto danou kategorii (viz. kap. 7.3.2). U hodnocení úrovně jednotlivých basketbalových prvků byla stanovena kritéria hodnocení resp. škála hodnocení v rozmezí 1 – 5 (viz. kap. 7.3.1). Hráči byli porovnání v rámci svého družstva a na základě hodnocení bylo sestaveno pořadí. Toto testování herních činností jednotlivce bylo porovnáno se statistikami jednotlivých hráčů tj. technickými zápisy resp. statistikami jednotlivých hráčů za basketbalovou sezónu 2011/12, tedy s jejich individuálními herními výkony, které byly též vyhodnoceny a bylo sestaveno pořadí jednotlivých hráčů v daných statistických záznamech.

Výsledky:

Výsledky výzkumu přinesly potvrzení i vyvrácení hypotézy z úvodu práce.

Klíčová slova:

Testy basketbalových dovedností, herní výkon, herní činnosti jednotlivce, diagnostika, expertní analýza.

ABSTRACT

Title of the bachelor's work:

„Comparison individual game activities with individual game performance of the league players BC Brandýs of category U19 in basketball.

Goals:

In my thesis I focused on testing the level of individual game activities and afterwards Compare the results with individual game performance of the players

Methods:

For diagnosis were used the test of basketball skills and expert analysis of coach and assistant coach. This analysis evaluated the level of performance of individual basketball. Elements. The test of basketball skills and the expert analysis were carried out during the basketball season 2011/12. The results of the basketball skills test were evaluated according to the criteria established by the club for this age category (see Chapter 7.3.2). There were determined the evaluation criteria, respectively the rating scale in the range 1 to 5, for evaluation of the level of basketball elements /see Chapter 7.3.1). The players were compared within their team and based on the results of the evaluation there was assembled the rating of the players. This testing of the individual game activities was compared with the statistics of each player, technical reports respectively with the statistics of the players during the basketball season 2011/12 and with their individual game performances. These individual game performances were also evaluated and there was assembled the ranking of the players in each statistical report.

Results:

Results of research confirmed as well disproved hypothesis of introduction.

Keywords:

The test of basketball skills, individual game activities, diagnostics, expert analysis , game performance.

OBSAH

Úvod

Teoretická část

1.	Charakteristika basketbalu	10
1.1	Historie basketbalu	10
1.2	Kategorie v basketbale v České Republice	11
1.3	Mezinárodní soutěže v basketbale	13
1.4	Pravidla basketbalu	13
1.5	Současný basketbal	15
2.	Charakteristika sportovního výkonu (SV)	16
2.1	Sportovní výkon (SV)	16
2.2	Herní výkon (HV)	16
2.3	Individuální a týmový herní výkon (IHV a THV)	17
3.	Tréninkový proces v basketbalu	18
3.1	Herní nácvik	19
3.2	Herní trénink	23
3.3	Kondiční trénink	25
3.3.1	Rychlostní zátěžové činnosti	27
3.3.2	Silově-výbušné zátěžové činnosti	28
3.3.3	Vytrvalostní zátěžové činnosti	29
4.	Herní činnosti jednotlivce (HČJ)	31
5.	Diagnostika	45

6.	Testování hráči	48
6.1	Osobní informace	48
6.2	Basketbalové informace	49
7.	Cíle a úkoly diplomové práce	51
7.1	Cíle	51
7.2	Úkoly	51
8.	Metodika diplomové práce	52
8.1	Popis testů	53
8.1.1	Posuzování úrovně herních činností jednotlivce (HČJ)	53
8.1.2	Test basketbalových dovedností	54
8.1.3	Výčet individuálních statistik	57
8.2	Hodnotící kritéria	58
8.2.1	Technické úrovně jednotlivých basketbalových prvků	58
8.2.2	Testu basketbalových dovedností	59
8.2.3	Individuálního herního výkonu - statistiky	60
Výzkumná část		
9.	Výsledky, hodnocení, vyhodnocení	62
9.1	Testu basketbalových dovedností	62
9.1.1	Výsledky	62
9.1.2	Hodnocení	64
9.1.3	Vyhodnocení	68
9.2	Úrovně techniky basketbalových dovedností	74
9.2.1	Hodnocení	74

9.3	Individuální statistiky jednotlivých hráčů	75
9.3.1	Výsledky - statistika	75
9.3.2	Hodnocení – pořadí ve statistikách jednotlivé x celkové	75
9.3.3	Vyhodnocení – porovnání pořadí basketbalového testu a pořadí v individuálních statistikách	78
10.	Diskuse	81
11.	Závěr	82
12.	Použitá literatura	85
13.	Přílohy	87

ÚVOD

„Porovnání úrovně herních činností jednotlivce (v tréninku) s individuálním herním výkonem (v utkání) ligových hráčů BK Brandýs v kategorii U19 v basketbale.“ Tak přesně zní téma mé diplomové práce. Proč právě tato problematika? Čím mě zaujala? Čeho chci dosáhnout při její analýze?

Věnuji se basketbalu aktivně několik let a stal se mou oblíbenou aktivní zálibou. Jde o sport, který ve vás vyvolá radost z pohybu. Není to jen jeho schopnost přenést rychle hru z jedné strany na druhou. Jeho dynamikou, která se promítá ve skocích, driblinku a přihrávkách. Je to krásou ze souhry lidí, kteří chtějí vyhrávat společně jako tým.

Jelikož i já začala s basketbalem jako dítě a prošla jsem různými kategoriemi (mladší žákyně, starší žákyně, dorostenky, ženy), různými soutěžemi (krajský přebor, dorostenecká liga, extraliga). Mohu si tedy položit otázky: „Má úroveň herních činností jednotlivce přímý vztah s individuálním herním výkonem?“ „Jsou opravdu hráči s nejlépe zvládnutými herními činnostmi jednotlivce i nejlepší hráči v utkání?“ „Jsou hráči s nejlepší úrovní herních činností jednotlivce (v tréninku) i hráči s nejlepším individuálním výkonem (v utkání)?“

Největším přínosem diplomové práce by tedy bylo, aby výzkum potvrdil či vyvrátil tuto tezi. Konkrétně tedy, že ligoví hráči BK Brandýs kategorie U19 s nejlepšími výsledky z testování úrovně herních činností jednotlivce (v tréninku) JSOU či NEJSOU i hráči s nejlepším hodnocením individuálních herních výkonů (v utkání).

V mladších kategoriích, kde ten, co umí driblovat, je král na hřišti, je přímá úměra pravděpodobnější. V této diplomové práci se zaměřujeme a zkoumáme kategorii juniorů U19.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Charakteristika basketbalu

1.1 Historie basketbalu

Vznik

TÁBORSKÝ (2004) ve své publikaci uvádí, že prapůvodní pravidla basketbalu vytvořil v roce 1891 učitel James Naismith (1861 – 1939), který působil na mezinárodní škole YMCA (křesťanská asociace mladých mužů) ve Springfieldu. V roce 1892 se uskutečnilo pod patronací YMCA první oficiální utkání. V roce 1893 se spolu poprvé ukázaly rovněž ženy. Záměrem nové sportovní hry bylo umožnit soutěžení v zimním období, omezit co nejvíce nebezpečné souboje a podpořit součinnost spoluhráčů. V roce 1898 vznikla v USA první profesionální soutěž.

FIBA

K ustanovení mezinárodní federace (FIBA) došlo v Ženevě v roce 1932. Mezi zakládajícími státy patřilo i Československo. FIBA je činná od roku 1932. Sdružuje 212 národních organizací. V roce 1935 byla FIBA uznána Mezinárodním olympijským výborem a do oficiálního programu Olympijských her byl basketbal zařazen v roce 1936, zatím jen v mužské kategorii. Ženy se poprvé Olympijského turnaje zúčastnily v roce 1976. První Mistrovství světa mužů se konalo v roce 1950 a první Mistrovství světa žen v roce 1953. Mistrovství světa jsou pořádána jednou za 4 roky, vždy v sudých letech mezi letními Olympijskými hrami. Ve dvouletých cyklech organizuje FIBA Mistrovství Evropy.

ČBF

Po první světové válce se v Českých zemích spojil organizačně volejbal s basketbalem. Roku 1921 vznikl Český volejbalovo-basketbalový svaz, jehož prvním předsedou byl

J. A. Smotlacha. Od roku 1935 se začaly basketbalové soutěže sjednocovat a roku 1946 byl založen Samostatný Československý basketbalový svaz, nynější Česká basketbalová federace (ČBF).

1.2 Kategorie v basketbalu v České Republice

Dělení soutěží v České Republice je dle ČBF následující:

Mužské kategorie zastupují:

Muži:

- *Mattoni Národní basketbalová liga* (NBL) – nejvyšší profesionální basketbalová soutěž mužů a Český pohár
- *1. liga* – druhá nejvyšší basketbalová soutěž mužů
- *2. liga* – třetí nejvyšší basketbalová soutěž mužů
- *Krajský přebor* (KP) – čtvrtá nejvyšší basketbalová soutěž mužů
- *Krajský přebor II.* (KP II.) – pátá nejvyšší basketbalová soutěž mužů resp. nejnižší basketbalová soutěž mužů

Junioři U19:

- *extraliga* – nejvyšší soutěž do věku 19-ti let
- *liga* – druhá nejvyšší soutěž do věku 19-ti let
- *KP* – nejnižší soutěž do věku 19-ti let

Kadeti U17:

- *extraliga* – nejvyšší soutěž do věku 17-ti let
- *liga* – druhá nejvyšší soutěž do věku 17-ti let
- *KP* – nejnižší soutěž do věku 16-ti let

Starší žactvo U15:

- *Liga* – nejvyšší soutěž do věku 15-ti let
- *KP* – nejnižší soutěž do věku 15-ti let

Mladší žactvo U14:

- *liga* – nejvyšší soutěž do věku 14-ti let
- *KP* – nejnižší soutěž do věku 14-ti let

Ženské kategorie zastupují:

Ženy:

- *Excelsior Ženská basketbalová liga (ŽBL)* – nejvyšší profesionální basketbalová soutěž žen a Český pohár
- *1. liga* – druhá nejvyšší basketbalová soutěž žen
- *2. liga* – třetí nejvyšší basketbalová soutěž žen
- *Krajský přebor (KP)* – nejnižší basketbalová soutěž žen

Juniorky U19:

- *extraliga* – nejvyšší soutěž do věku 19-ti let
- *liga* – druhá nejvyšší soutěž do věku 19-ti let
- *KP* – nejnižší soutěž do věku 19-ti let

Kadetky U17:

- *extraliga* – nejvyšší soutěž do věku 17-ti let
- *liga* – druhá nejvyšší soutěž do věku 17-ti let
- *KP* – nejnižší soutěž do věku 16-ti let

Starší žactvo U15:

- *Liga* – nejvyšší soutěž do věku 15-ti let
- *KP* – nejnižší soutěž do věku 15-ti let

Mladší žactvo U14:

- *liga* – nejvyšší soutěž do věku 14-ti let
- *KP* – nejnižší soutěž do věku 14-ti let

<http://www.cbf.cz/souteze.html>

1.3 Mezinárodní soutěže v basketbale

Kromě národních basketbalových soutěží existují FIBOU organizované „Evropské poháry“, kterých se účastní vždy dva v **mužské kategorii** o tyto dva turnaje:

- *Basketbalová Liga Mistrů* – zastupující nejvyšší evropskou basketbalovou soutěž
- *ULEBcup* – zastupující druhou nejvyšší evropskou basketbalovou soutěž. Česká Republika má zde zastoupení díky basketbalovému týmu ČEZ Basketbal Nymburk.

V **ženské kategorii** existuje pouze jeden:

- *Evropský pohár*, který zastupuje nejvyšší evropskou basketbalovou soutěž. V ženské kategorii naši republiku zastupují pravidelně tuto soutěž družstva ZVVZ USK Praha a Gambrinus Sika Brno

Je důležité též zmínit, že USA, které jsou kolébkou basketbalu, mají svou soutěž s modifikovanými pravidly. National Basketball Assotiation (NBA) je sdružení profesionálních klubů USA a Kanady. Vzniklo v roce 1946 a organizuje celosvětově nejvýznamnější klubovou soutěž mužů.

Obdobná soutěž pro ženy je vedena pod hlavičkou Woman National Basketball Assotiation (WNBA).

V USA je vedena i Naional Collegiate Athletic Associaton (NCAA) tzv. Národní vysokoškolská sportovní asociace, která je zastřešující organizací vysokoškolských soutěží včetně basketbalové (TÁBORSKÝ, 2004).

1.4 Pravidla basketbalu

Dle CHOUTKY, DOBRÉHO a ROVNÉHO (1973,s. 112) je basketbal (jako sportovní hra) charakterizován takto: „Jde o současnou, soutěživou činnost dvou soupeřících družstev nebo jednotlivců, kteří se snaží prokázat převahu nad soupeřem lepším ovládním společného předmětu a získáním většího počtu bodů“. Dále uvádí, že nezbytnou *podmínkou* sportovní hry jsou celostátně či mezinárodně platná pravidla a existence národní či mezinárodní federace. Základní *formou* realizace sportovní hry je utkání. Souhrn uskutečněného utkání hráčů tvoří obsah utkání. Každé utkání je charakterizované konkrétním *dějem* a konečný *cíl* družstva je vítězství.

Dle MULINA (1996) je výčet a popis pravidel basketbalu následující:

Hra. Hrají dvě družstva proti sobě. Na hřišti vždy pět a pět hráčů z každého týmu. Cílem je vhodit míč do soupeřova koše a zabránit mu čistým způsobem, aby získal míč nebo dosáhl koše. S míčem se musí driblovat. Je povoleno nahrávat spoluhráčům. S míčem se nesmí chodit. Vítězí družstvo s vyšším počtem bodů po ukončení hrací doby.

Hřiště. Má tvar obdélníku 28x15 m. Výška stropu musí být minimálně 7 m. Čáry viditelné, 2 m od okraje. Středová čára rozděluje hřiště na dvě půle. Středový kruh 1,80 m v poloměru, začíná na něm každé utkání rozskokem. Čára trestného hodu je 5,80 m od koncové čáry. Čára pro tříbodové území byla 6,25 m od koncové čáry, ovšem pro letošní sezónu 2010/11 byla tato hranice o 0,5 m ještě posunuta.

Zařízení. Deska – její spodní okraj je 2,90 m od země. Koš – horní okraj obroučky 3,05 m nad zemí.

Rozhodčí. Dva až tři na utkání.

Družstva. K utkání může nastoupit 12 hráčů jednoho týmu, kdy na hřišti je nastoupeno vždy pět hráčů z každého týmu.

Dresy. Každý hráč musí mít oblečen dres ve stejné barvě s viditelným číslem.

Čas. Hrací doba je 4 x 10 minut, za určitých situací se zastavuje tj. vždy když pískne rozhodčí či poslední 2 minuty v poslední čtvrtině zápasu. 24 sekund má každý tým na útok tj. musí se míč při daném útoku dotknout obroučky soupeřova koše. Na oddechový čas má právo každý tým, a to jeden v první, druhé a třetí čtvrtině a dva ve čtvrté čtvrtině. Pravidlo 8 sekund, kdy musí tým přejít svou polovinu na soupeřovu a nesmí s míčem již zpět.

Fauly. Každý hráč se může provinít osobní chybou pětkrát, poté ovšem dochází k povinnému střídání a již tento hráč nesmí nastoupit do utkání. Při pátém faulu mužstva v každé čtvrtině, má soupeř k dispozici dva trestné hody, i když nebyl faul při střelbě. Technická chyba je specifickým způsobem faulu, udán rozhodčím trenérovi či hráčovi za nevhodné či nesportovní chování.

Je důležité také podotknout, že dochází k jistým modifikacím pravidel a to vzhledem k věkovým kategoriím nebo k různým světovým kontinentům (Evropa a USA).

1.5 Současný basketbal a jeho vývoj

Basketbal je rychlá a dynamická kolektivní míčová hra. Jde o sport, který je postaven na spolupráci jednotlivých hráčů a na vazbách, které mezi nimi vznikají (MULIN, 1996).

VELENSKÝ A KOL. (1976) basketbal vidí jako náročné sportovní odvětví nejen po stránce kondiční a psychické, ale i po stránce mentální. Velká rozmanitost a bohatost herních činností, kombinací a systémů klade vysoké nároky na teoretické vědomosti hráčů.

VELENSKÝ (1999) je dle své novější publikace přesvědčen o tom, že vývoj basketbalu a změny, které přináší nelze přehlížet. Stálé sledování a vyvozování správných závěrů se v tomto směru stává nutností, neboť ovlivňují koncepci nejenom aktuálních příprav z hlediska mezinárodního měření sil, ale především z hlediska dlouhodobějšího rozvoje herního výkonu. Současný basketbal se v posledním období zrychlil, a to jak pohybem hráčů, tak řešením herních situací. Začíná se o něm hovořit jako o „non-stop game“, tedy jako o sportovní hře, v níž se téměř nevyskytují hluchá místa a zpomalovací fáze. To ovšem klade enormní nároky na hráče jako jednotlivce. Ukazuje se, že efektivita výkonu družstva je v soudobém basketbalu přímo závislá na kvalitách herních výkonů jednotlivých hráčů a jiný trend se v basketbalu již 21. století neočekává.

Již DOBRÝ (1986) ve své publikaci z roku 1986 rozebíral úroveň tehdejšího basketbalu a hledal odpověď na otázku: „Jaké jsou příčiny neúspěchů našich týmů na mezinárodních soutěžích?“ Dospěl k závěru, že jádrem problému byla nízká úroveň kondičního a herního tréninku. Můžeme tedy vyzorovat, že současný basketbal je nyní na těchto základních věcech postaven.

2. Charakteristika sportovního výkonu (SV)

2.1 Sportovní výkon (SV)

Jedná se o projev specifických pohybových činností, jejichž obsahem je řešení úkolu, které jsou vymezeny pravidly daného sportu a v nichž sportovec usiluje o maximální výkon. Základem vysokého výkonu je komplexní projev tělesných a psychických funkcí člověka, podpořený maximální výkonovou motivací (DOVALIL A KOL., 2009).

JANSA, DOVALIL A SPOL. (2009) dále uvádějí, že získat znalosti o sportovních výkonech znamená vyhledávat a shromažďovat četné dílčí informace, ale především je integrovat a pro účely sportovního tréninku transformovat do roviny didaktické tj. zkoumat, co je podstatou výkonu, proč dochází k jeho změnám, co má být obsahem tréninku a jak postupovat.

Sportovní výkon můžeme tedy chápat jako aktuální projev osobnosti a organismu člověka.

Strukturu sportovního výkonu lze interpretovat jako vymezený systém prvků, který má určitou strukturu tzn. je zákonitě uspořádán a propojen v síť a ve vzájemné vztahy (DOVALIL A KOL., 2009).

DOVALIL A KOL. (2009) dále uvádějí, že koncept struktury sportovního výkonu vychází ze zodpovězení následujících otázek: „ Co je podstatou výkonu? Proč dochází ke změnám? Co má být obsahem tréninku? Jak postupovat?. Tzn. specifikovat požadavky, které jednotlivé typy sportovního výkonu kladou na organismus a osobnost sportovce a pomáhají nám říci, jak zvýšit výkonnost. Uspořádání těchto požadavků vymezuje obsah a systém sportovního tréninku.

2.2 Herní výkon (HV)

VELENSKÝ (1999) definuje individuální herní výkon (IHV) jako to, co hráč dělá, činí, vykonává v utkání a všechno to, co je spjato s plněním jeho herních úkolů v utkání. Zdůrazňuje, že nepředstavuje pouze výsledek realizace nějaké činnosti, ale proces, který tuto realizaci doprovází.

Dále tvrdí, že individuální herní výkon (IHV) je jeven složitým neboť převážná část průvodních jevů se odehrává uvnitř organismu a není tudíž vnějškově pozorovatelná.

Konkrétně jde o psychické procesy a stavy (herní a taktické myšlení) a o bioenergetické procesy.

Podle VELENSKÉHO (1999) podléhá individuální herní výkon (IHV) různým vlivům a okolnostem. Jde o tzv. deformační faktory, působící na hráče jako stres.

Z hlediska rozvoje lze podle VELENSKÉHO (1999) individuální herní výkon (IHV) označovat jako výkon dovednostně kondiční. Stránka dovednostní naznačuje nutnost učení basketbalovým činnostem. V tomto směru vidí potřebu rozdělit pojmy: „herní činnost“ a „herní dovednost“. Herní činnost vyjadřuje popisnou charakteristiku pohybu, ale herní dovednost je míněná individuální úroveň provedení pohybu. Současný elitní basketbal je založen a vyžaduje široký a kvalitní potenciál herní dovednosti. Stránka kondiční podle VELENSKÉHO (1999) vysvětluje energetické nároky, kladené na provádění herní činnosti v utkání. Obě stránky se vzájemně ovlivňují a podmiňují.

VELENSKÝ (1999) označuje herní výkon (HV), díky své struktuře a podmíněnosti za složitý komplex lidské a sociální skupinové působnosti.

2.3 Individuální herní výkon (IHV) a týmový herní výkon (THV)

Individuální herní výkon (IHV) vede především k herním činnostem jednotlivce (HČJ) ve své procesuální orientaci, zatímco týmový herní výkon (THV) prokazuje větší zaměřenost na součinnost mezi hráči jednoho družstva a na organizaci vztahů mezi nimi v rámci herní kombinace a herního systému (VELENSKÝ, 2008).

Ovšem týmový herní výkon je založen na individuálních herních výkonech, které podléhají vzájemnému regulačnímu působení (DOBRÝ, SEMIGOVSKÝ, 1988).

3. Tréninkový proces v basketbalu

Tréninkový proces (trénink) je dle DOBRÉHO a VELENSKÉHO (1987) psychofyziologický adaptační proces, jehož důsledkem je na základě sumace činnostních podnětů specifická odezva v organismu. Kvantitativními a kvalitativními změnami komplexů vegetativních funkcí svalových systémů se vytváří potencionální předpoklad růstu výkonnosti v košíkové.

Dále DOBRÝ a VELENSKÝ (1987) píše, že : Trénink v basketbalu zajišťuje nejvyšší stupeň stability herního výkonu jednotlivce i družstva a to při nejvyšším zatížení vnitřními a vnějšími faktory.

DOBRÝ a SEMIGINOVSKÝ (1988) ve své publikaci o problematice herního výkonu uvádí, že: „Trenér, jako prakticky myslící a prakticky jednající člověk se subjektivně rozhoduje podle toho jak vidí a chápe individuální a týmový herní výkon v utkání.

Dále uvádějí, že aktuální herní výkon je z tohoto pohledu pro trenéra relativně objektivně existující realita. Rozvoj a kultivace výkonu trenérem může být v souladu s touto objektivní realitou a jejím objektivním poznáním, nebo může být klamnou iluzí ovlivněnou předsudky a minulými hráčskými zkušenostmi. Pojímají individuální herní výkon, jako každý pohybový akt, který je zaměřen na řešení specifického herního úkolu. Na druhé straně týmový herní výkon vykládají jako společnou činnost všech členů sociální skupiny (sportovně herního družstva) tj. hráčů, která vyústuje jako týmový výkon v utkání s jinou soupeřící skupinou.

Týmový herní výkon je zároveň založen na individuálních herních výkonech, které podléhají vzájemnému regulačnímu působení. Herní činnosti jednotlivce, jimiž se hráči podílejí na týmovém výkonu, mají současně kooperační (společná činnost všech hráčů) a kompetiční (bránit soupeřovu družstvu dosáhnout cíle) charakter.

DOBRÝ (1986) ve své publikaci tvrdí, že tréninkový proces v basketbalu představuje působení činnostních podnětů, které ovlivňují výkonovou kapacitu hráče a družstva. Činnostní podněty dělí na:

- specifické (herní, basketbalové)
- nespecifické (nebasketbalové)

Jako podstatu tréninkového procesu vidí zatěžování organismu, což vede k postupné změně výkonu. V basketbalovém tréninkovém procesu by se dle DOBRÉHO (1986) měly používat tyto zátěžové činnosti:

- silové
- rychlostní
- vytrvalostní

Veškeré již zmíněné informace nás vedou k jednoznačnému rozlišování tří integrálních součástí tréninkového procesu basketbalisty. Konkrétně tedy jde o:

- nácvik
- herní trénink
- kondiční trénink

(DOBRÝ a VELENSKÝ, 1987).

3.1 Nácvik

Nácvikem se rozumí proces, ve kterém převládá zaměření na osvojení dovedností různého druhu a kde se prakticky tvoří podmínky pro učení na základě předcházejícího rozhodnutí o výběru učiva, metod a forem. DOBRÝ a VELENSKÝ (1987) herní nácvik dále chápou jako reorganizaci dosavadních dříve osvojených pohybových schémat, k níž dochází v důsledku osvojených i nových pohybových struktur.

Výsledkem herního nácviku je nová vyšší úroveň senzomotorické koordinace a integrace všech reakcí v dokonaleji organizovanou složitou dispoziční strukturu. V herním nácviku dochází k využívání didaktických metod i didaktických forem. V neposlední řadě je důležité zmínit, že herní nácvik je tedy otevřený proces, který vytváří předpoklady pro herní trénink. (DOBRÝ a VELENSKÝ, 1987)

Z DOVALILA A KOL. (2009), citujeme: „ Způsob řešení pohybového úkolu v souladu s možnostmi sportovce se vyjadřuje pojmem technika“. Dominantní není jen průběh pohybu, ale i jeho úspěšnost. Sportovní dovednosti vznikají na základě informací o vnějším a vnitřním prostředí a jejich syntéza poskytne obraz o situaci, která má být řešena. Tvorba tohoto obrazu vychází informací smyslových orgánů. Velký význam v technické

přípravě mají i koordinační schopnosti. Jako celek se podílí na přesném, plynulém a rytmickém průběhu pohybu.

Tréninková činnost, která se primárně soustřeďuje na způsob provedení pohybového úkolu (přesnost, rychlost atd.), se v tréninku vymezuje jako technická příprava. Informace vypovídající o způsobu provedení – technice (dobrá, dostatečná atd.) přitom charakterizují ústřední pojem této oblasti – úroveň zvládnutí pohybových dovedností (PERIČ, DOVALIL 2010).

RUBÁŠ (1996) uvádí, že osvojování nejrůznějších pohybových dovedností je poměrně, velmi složitou záležitostí. Základem osvojení dosud neznámých pohybů, pochopitelně tedy i základem metodiky nácviku, jakož i zdokonalováním racionální techniky, je motorické učení, které však ovlivňuje celá řada skutečností tzv. činitelů motorického učení.

Mezi vnitřní činitele RUBÁŠ (1996) řadí:

- schopnosti člověka (intelektuální, sociální, pohybové)
- psychické pochody (poznávací, volní, motivační)
- osobnostní rysy jednotlivce
- aktuální psychický stav

Mezi vnější činitele patří:

- didaktické podmínky tj. učení se nácviku
- vlastní obtížnost nacvičovaného pohybového úkonu.

Z hlediska obsahu sportovních pohybů lze vymezit dvě charakteristiky:

- fáze techniky tzn. části pohybu
- dynamiku pohybu danou rytmem cvičení, což je vyjádřením úsilí sportovce

(RUBÁŠ, 1996).

Osvojování a zdokonalování techniky je dlouhodobým, časově neuzavřeným procesem. V praktickém procesu vyděluje DOVALIL A KOL. (2009) osvojování a zdokonalování techniky na fázi nácviku, zdokonalování a stabilizace. Plynule na sebe navazují a každá z nich se vyznačuje specifickými úkoly a celkovým zaměřením, průběhem i přístupem.

Fáze nácviiku – tvoří první fázi technické přípravy a řeší 2 základní úkoly a to: seznámení s požadavky zvoleného sportovního odvětví a nácviik základů techniky příslušných sportovních dovedností.

Konkrétněji tedy, prvním krokem je vymezení úkolu. Dále následuje tvorba konkrétní představy o nacvičovaném pohybu, která závisí na vědomostech a zkušenostech sportovce. Představa se ověřuje v průběhu prvním pokusů. Velký význam má volba vhodného postupu závisící na připravenosti sportovce, charakteru a složitosti nacvičované techniky. Nácviik je založen na promyšleném opakování v obměnách. Ve výsledku jsou tedy pohyby v této fázi nedokonalé, neplynulé, nepřesné a nerytmické. Nejsou účelné a účinné.

Fáze zdokonalování – obecně se pro tuto fázi vymezují tyto úkoly: zpevnování, zdokonalování a s tím spojené přizpůsobování techniky v příslušných specializacích a postupné propojování techniky s kondičními požadavky a fyziologickými funkcemi organismu sportovce. Konkrétně v této fázi dochází k dalšímu formování představy. Zdokonalování probíhá promyšleným opakováním příslušných cvičení. Dochází spojování částí v jeden celek. Pohyby jsou přesnější, plynulejší, rytmičtější. Dochází k propojování techniky s jejím kondičním základem a energetickým zajišťováním. Roli v této fázi hraje i aktivita sportovce a jeho subjektivní prožitky.

Fáze stabilizace – završuje proces technické přípravy. Zahrnuje 2 na sebe úzce navazující úkoly. Prvním je zpevnění a stabilizace komplexů sportovních dovedností do celků, schopných uplatnit se v programech pro činnost sportovce v soutěžích a druhým je vzájemné spojování, kombinování a přizpůsobování těchto komplexů i nejsložitějším podmínkám, v nichž se sportovní činnost realizuje. Rozhodující je v této fázi i míra vědomé kontroly průběhu osvojovaných dovedností. Je hlavním kritériem, určující stupeň automatizace.

RUBÁŠ (1996) také vyčleňuje čtyři obecné, byť různě dlouhé etapy nácviiku nazývané fáze motorického učení:

1. seznamovací fáze – počáteční etapu charakterizuje snaha po osvojení techniky v hrubé podobě. Charakterem kultivace pohybu je generalizace (zobecňování) nacvičovaného pohybu, jelikož jednotlivé opakování nesou řadu doprovodných nežádoucích pohybů (souhybů). Obsahem je tedy pokus. Základním doporučením je vytvoření nejdokonalejší představy o pohybu v posloupnosti: přímá ukázka – vysvětlení – instrukce k prvnímu provedení – kombinace přímé ukázky a verbální instrukce.

2. procvičovací fáze – cílem této etapy je příslušné pohybové dovednosti. Probíhá i její zdokonalování. Charakterem kultivace pohybu je zde diferenciacce (rozlišení) pohybu a obsah tvoří jeho nácvik.

Dle složitosti dovednosti lze potřebný pohyb nacvičovat jako celek tzv. komplexní metoda či po částech tzv. analyticko-syntetická metoda.

3. zdokonalovací fáze – kde je obsahem stabilizace techniky a její zvládnutí i

v soutěžních podmínkách. Charakterem kultivace pohybu v této fázi je automatizace pohybu a jejím obsahem je výcvik. Významnou rolí zde sehrává výkonnostní motivace směřující k nastíněným sportovním cílům. Snažíme se obměňovat vnější činitele motorického učení (materiální a přírodní podmínky). Stále by měla docházet ke zmenšování podílu vědomé kontroly.

4. tvořivá fáze – v této fázi je charakterem pohybu jeho kreativita a obsahem této fáze je rozvoj. Důležitá fáze hlavně pro sportovní odvětví, ve kterých dochází k neočekávaným situacím. Tvůrčí přístup je možno dělit do tří základních rovin:

- kreativita v osobní technice (stylu sportovce)
- osobní kreativita v soutěži (vlastních pohybů)
- zprostředkovaná kreativita (spoluhráčem)

Na závěr je důležité také zmínit, že motorika dle HOŠKA a HÁTLOVÉ (2006) je v lidském organismu řízená centrální nervovou soustavou. Ta řídí veškeré procesy v živém organismu prostřednictvím cerebrospinální soustavy, řídící pohyby chování a volní činnost.

Osvojení potřebné úrovně techniky příslušného sportovního odvětví je dáno především technickou náročností na straně jedné a již zmíněnými předpoklady jedince na straně druhé. Vždy však půjde o proces v čase, s velkým množstvím pokusů nacvičovaných pohybů. Ovládnutí racionální techniky je vysoce individuální záležitost.

Na závěr je důležité zmínit, že technická příprava je dlouhodobou záležitostí. Ve sportu prakticky nepřetržitou, byť na nejrůznějších úrovních v závislosti na výkonnosti sportovce. Měla by se vždy řídit určitými zákonitostmi. Konkrétně RUBÁŠ (1996) uvádí:

- speciální navazuje na obecnou
- složité vychází z jednoduchého

- přiměřenost technického nároku působí pozitivně
- technická příprava vychází z koordinace jedince a souvisí s celkovou kondiční připraveností

Podněty při nácviku jsou většinou nízké intenzity, nemohou vyvolávat specifickou odezvu a vést fyziologicky k adaptačnímu procesu. Herní nácvik je otevřený proces. Ve výkonnostním (i vrcholovém) sportu vytváří předpoklady pro herní trénink. Složitý proces rozvoje herního výkonu nelze zredukovat jen na problematiku nácviku.

(DOBRÝ, 1986).

3.2 Herní trénink

V teorii i praxi je známo, že zvláštnosti herního tréninku vyplývají z proměnlivosti herních činností a z nemožnosti předem určit parametry zatížení v utkání

(DOBRÝ a VELENSKÝ, 1987).

Dále dle DOBRÉHO a VELENSKÉHO (1987) je v herním tréninku nejdůležitější přístup k manipulaci se zatížením.

Při volbě vhodné metody se postupuje takto: tvorba metodicko-koordinační formy, označení charakteru herních činností dle určitých kategorií (jako je individuální zatížení, plynulost činnosti), zajištění určitých proměnných (typu čistý čas akce, počet opakování), zpracování výsledků a díky nim rozhodnutí o další manipulaci se zatížením ve smyslu změn metodicko-koordinačních forem, obsahů atd. (DOBRÝ a VELENSKÝ, 1987).

DOBRÝ (1986) uvádí, že v herním tréninku převládá specifická herní činnost zaměřená na rozvoj neoxidativního a oxidativního systému. Působí současně na dovednostní a zdatnostní složku basketbalového výkonu. Hlavním úkolem trenéra je řídit herní trénink tak, aby vhodnými metodami usměrňoval zátěž žádoucím směrem. Při plánování zátěže

v herním tréninku můžeme postupovat dvojitým způsobem:

1. Způsob – zaměření se na jeden energetický systém př. na ATP-CP

a) zvolíme složky zátěže

- 4 deseti-sekundové úseky – maximální intenzitou v 1 sérii – 3 série – zotavení v 1 sérii
90 – 120 s.

b) určíme herní činnost a metodicko-organizační formu

- přihrávání v pohybu

c) realizace na hřišti

d) korekce

- v činnosti

e) vypracování plánu progresivního zvyšování velikosti a variability zátěže

- zvýšíme počet úseků

2. způsob – zaměříme se na řešení herního úkolu a konkrétního herního učiva –

„ hod' a běž“

a) tvorba metodicko-organizační formy

- 1 míč na dvojici

b) realizace

c) analýza zátěže jednotlivce

d) zvážení možné odezvy v organismu a následná korekce.

Ústřední problémem herního tréninku DOBRÝ (1986) uvádí intenzitu. Hráč potřebuje tlak a tvrdé úkoly, které musí zdolávat zvýšeným úsilím. Jinak ho trénink přestává zajímat.

3.3 Kondiční trénink

Je jednou ze složek tréninku. Zaměřuje se na ovlivnění pohybových schopností sportovce. Ty jsou kondičním základem sportovní výkonnosti. Více či méně komplexně se dotýká různých fyziologických funkcí lidského těla, ale i procesů psychických. Rozlišujeme kondiční přípravu obecnou, která působí na všechny pohybové schopnosti pomocí různých cvičení a jejích cílem je dosažení všestranného rozvoje. Speciální kondiční příprava se odvozuje od specifiky sportu. Cílem kondiční přípravy je tedy stimulace pohybových schopností díky adekvátnímu zatížení pomocí různých metod či modelů (DOVALIL A KOL., 2009).

Pohybové schopnosti se nejčastěji definují jako: „samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti a v ní se projevující“ (DOVALIL A KOL., 2009). Patří k základním okruhům teorie i praxe sportovního tréninku. Samotná schopnost představuje upevněný, více či méně generalizovaný individuální předpoklad výkonu v určité činnosti. Pohybové schopnosti jsou výsledkem složitých vazeb a součinnosti různých systémů uvnitř organismu. Tato integrace se projevuje na úrovni biochemických dějů, fyziologických funkcí i psychických procesů. Teoreticky i prakticky uznávané pojetí pohybových schopností je jistým zobecněním silových, rychlostních, vytrvalostních a koordinačních schopností.

MACÁK a HOŠEK (1989) uvádějí, že vývoj osobnosti ve sportu je nemyslitelný bez vývoje sportovních schopností.

Dále uvádějí pro úplnost psychologického pohledu Kodýmovo klasifikační schéma v rámci obecného modelu sportovní činnosti. Ve vývoji sportovce jsou tedy důležité tyto oblasti:

- senzorické schopnosti a dovednosti
- senzomotorické schopnosti a dovednosti
- intelektuální schopnosti a dovednosti
- estetické schopnosti a dovednosti

Podle ČELIKOVSKÉHO (1976) jsou pohybové schopnosti určujícím činitelem všude tam, kde motorický výkon činnosti člověka je převažující a rozhodující.

ČELIKOVSKÝ (1976) uvádí, že pohybové schopnosti jsou relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti. Projevem pohybových schopností je pohybová činnost a v ní podaný pohybový (sportovní či tělocvičný) výkon, jakožto stupeň splnění pohybového úkolu. Pohybové schopnosti se vyznačují tím, že:

- nemusí být nutně specifické pro určitou pohybovou činnost
- jsou poměrně stále v čase
- prostředí má na ně poměrně malý vliv

Pohybová schopnost nemusí být specifická jen pro jeden pohybový úkol. Pak jde tedy o nespecifické pohybové schopnosti, které jsou tvořené souborem předpokladů, které se projevují současně ve vícečlenné skupině pohybových činností. Opakem jsou specifické pohybové schopnosti, které jsou tvořeny specifickými předpoklady pro právě jednu pohybovou činnost (ČELIKOVSKÝ, 1976).

Charakterizujeme jako psychofyziologický adaptační proces, při kterém se užívá nespecifická činnost, pomocí níž se působí na změnu funkčních vlastností organismu a výkonové kapacity hráče.

I kondiční trénink se zaměřuje na rozvoj oxidativního a laktátového neoxidativního krytí energetického výdeje (DOBRÝ, 1986).

Jeho obsahem jsou zátěžové činnosti rychlostní, silově-výbušné a vytrvalostní (DOBRÝ a VELENSKÝ, 1987).

PERIČ a DOVALIL (2010) tvrdí, že kondiční příprava zajišťuje rozvoj ve dvou oblastech, a to: vytvoření široké pohybové základny, která slouží jako východisko pro rozvoj specifických pohybových schopností, které jsou zásadní pro danou specializaci.

Jako sportovní výkon berou v úvahu TVRZNÍK, SOUMAR, SOULEK (2004) i běh, který je určen následujícími třemi faktory:

- kondičními schopnostmi
- technikou (běhu)
- věkem

RUBÁŠ (1996) definuje cíl kondiční přípravy jako všestranný rozvoj organismu zabezpečen kondiční připraveností sportovce. To je realizováno prostřednictvím následujících úkolů:

- všestranným tělesným rozvojem
- osvojením potřebných pohybových návyků
- rozvojem základních motorických schopností
- rozvojem funkční specifických pohybových dovedností
- budováním co nejširšího všeobecného pohybového základu.

Dále uvádí základní klasifikaci pohybových schopností:

- silové
- rychlostní
- vytrvalostní
- obratnostní
- pohyblivostní

3.3.1 Rychlostní zátěžové činnosti

DOBŘÝ a VELENSKÝ (1987) udává podmínky, za kterých jsou rychlostní zátěžové činnosti efektivní. Jsou to následující podmínky:

- maximální intenzita při opakování neklesá
- doba trvání se rovná času běhu na 20 – 60 m
- při činnosti, nejlépe běhu, je zajištěna potřebná intenzita
- zotavný interval převážně pasivní mezi opakováními v jedné sérii trvá 2 – 3 min.
- zotavní interval mezi sériemi se prodlužuje na 5 min.
- cvičí se za plného soustředění
- organismus není unaven

- cvičení se opakuje 6 – 8x

V basketbalu z hlediska rozboru a individuálních herních činností v herních podmínkách můžeme rozlišit tyto rychlostní složky:

- schopnost akcelerace – tj. zrychlení z klidu do pohybu či z pomalejšího pohybu do výbušného.
- schopnost maximální frekvence rychlých pohybů – tj. opakované pokusy při doskakování či při střelbě
- schopnost změny směru a rychlosti pohybu- tj při uvolňování bez míče či driblinku (VELENSKÝ, 1999).

Při stimulace specifických rychlostních schopností v basketbalu se dle VELENSKÉHO (1999) různé typy cvičení bez míče, s míčem a to na basketbalovém hřišti.

Rychlostní zátěžové činnosti by měly být zařazovány vždy po rozcvičení. Příklady rychlostního zatěžování dle DOBRÉHO (1986):

- a) starty z různých poloh
- b) letmé starty na znamení
- c) stupňované rovinky
- d) start s připojeným výkonem

3.3.2 Silově-výbušné zátěžové činnosti

Charakterizujeme jako krátkodobé rychlostní činnosti vykonávané s přídatnou zátěží. DOBRÉHO a VELENSKÉHO (1987) jsou přesvědčeni, že výbušné silové výkony, které jsou charakteristické pro vysokou úroveň výkonu basketbalisty, se zlepšují jen při limitních rychlostech. Hmotnost přídatné zátěže by měla proto dovolit 6 – 8 opakování cviku explozivně rychlým způsobem. Silově zátěžové činnosti by měly zajišťovat náležitý stav svalstva trupu tzv. svalového korzetu.

DOBRÝ (1986) uvádí, že zvětšování svalové síly závisí na použití vhodného posilovacího postupu, ve kterém se cíleně kombinují činitelé:

- hmotnost užití zátěže
- počet opakování v 1 sérii

- doba a způsob odpočinku
- způsob provedení cviku

V basketbalu se při rozvoji silových schopností využívá menších odporů a rychlejší frekvence jednotlivých pokusů, přitom se musí brát v úvahu, že basketbal zatěžuje nejen svaly dolních končetin, ale i paží, zad a břicha (VELENSKÝ, 1999).

Příklady kondičního posilovacího tréninku s použitím kruhové metody dle DOBRÉHO (1986):

1. stanoviště – běh - zvednout trup a pokrčené končetiny se dotknou kolen – opakovat (20x)
2. stanoviště – leh na břicho – ruce pod bradu – nohy fixovány – záklon – výdrž 3 s. – zpět – opakovat (10x)
3. stanoviště – vrh plným míčem ze sedu roznožmo na lavičce – opakovat (10x)
4. stanoviště – výskok na bednu (60 – 80 vysokou) odrazem snožmo z chůze naskočením – opakovat (10x)
5. stanoviště – šplh s přírazem na tyč – opakovat (2x)

3.3.3 Vytrvalostní zátěžové činnosti

V basketbalové praxi i teorii je známo, že rozvíjejí a stabilizují výlučně možnosti oxidativní resyntézy ATP. Jednou z podmínek vysokého výkonu basketbalisty je kromě vysoké hodnoty maximální spotřeby kyslíku účinné využití oxidativní kapacity organismu. Jeho ukazatelem je úroveň anaerobního prahu (ANP), který je předělem mezi účinným krytím energetických nároků organismu. Zátěžová činnost vykonávaná kontinuálně 20 – 30 min., intenzitou rovnající se úrovni ANP, se považuje za nejlepší metodu rozvoje a stabilizace oxidativní kapacity. Vysoký výkon na úrovni ANP může sloužit jako měřítko připravenosti k basketbalovému výkonu.

Kolem 15. roku je možné intenzifikovat vytrvalostní zátěž.

Vytrvalost z hlediska basketbalu – nutnost absolvovat utkání v optimálním nasazení, ale i nutností zúčastnit se v takovém nasazení tréninků. Vytrvalost tedy vymezujeme jako požadavek na herních činnostech jednotlivce v utkání nebo v tréninku po celou dobu jejich trvání s optimální intenzitou. Tento druh vytrvalosti označujeme jako tzv. herní vytrvalost.

Metodika rozvoje vytrvalosti musí vycházet především z potřeb utkání a z potřeb dlouhodobé přípravy na ně. Jedním z možných testů, ukazujícím, zda jsme dosáhli odpovídající úrovně vytrvalostní připravenosti je známý tzv. Cooperův test. Tedy nepřetržitý běh po dobu 12 min. na atletické dráze (VELENSKÝ, 1999).

Dá se říci, že vytrvalostní schopnosti se v basketbalu stimulují veškerou činností, kterou hráči nejen v rámci tréninkových jednotek provádějí.

Příklad intenzifikování vytrvalostní zátěže dle DOBRÉHO (1986):

a) běhy trvající 10 – 20 min., kde účelem je uběhnout za tuto dobu co nejdelší trať při setrvalé rychlosti. Nedovolujeme zrychlování na konci časového úseku

4. Herní činnosti jednotlivce

Dle VELENSKÉHO (1999) je prostřednictvím herních činností jednotlivce uskutečňován a rozvíjen herní výkon jednotlivce.

Dále tvrdí, že tyto činnosti si můžeme představit jako konkrétně zaměřené pohyby či pohybové celky, kterými hráč plní svoje herní úkoly v utkání.

Dělení herních činností jednotlivce vyplývá ze základního popisu jednotlivých činností a z jejich určení v rámci plnění herních úkolů, které jsou ve skutečnosti podstatou basketbalu tzn. činnost útočné a obranné.

Herní činnosti jednotlivce dle DOBRÉHO (1986) představují dovednostní typ pohybové činnosti konané v otevřeném tj. proměnlivém prostředí utkání (herní situace). Vliv vnějšího herního prostředí se promítá do každé dovednosti a kvalitativně poznamenává pohybovou stránku neustálou přítomností procesů poznávacích, rozhodovacích, pozornostních, regulačních apod. každá herní činnost jednotlivce má herní účel, taktický záměr. Podle tohoto taktického záměru pak rozlišujeme herní činnosti jednotlivce na:

1. útočné

- uvolňování bez míče
- uvolňování s míčem
- přihrávání
- střelba
- doskakování
- clonění

2. obranné

- krytí útočníka bez míče
- krytí útočníka s míčem
- krytí prostoru proti početní převaze útočníků
- krytí útočníka po střelbě a stahování míče

Herní činnosti jednotlivce mají komunikační charakter. Čím lépe hráč pochopí smysl činností spoluhráčů, tím větší cenu má pro družstvo. Hráč, který vidí jen míč a koš je herně primitivní. Herní činnosti jednotlivce mají vztahový (sociální) charakter. Každá dovednost se realizuje za přítomnosti spoluhráčů i soupeřů a má současně kooperační i kompetiční charakter. Vztahy uvnitř družstva mají jednosměrný či dvousměrný charakter. Rozvoj této vztahové sítě, na němž se podílí každý jedinec svou dovednostní činností, je předpokladem rozvoje výkonu celého družstva.

Herní činnosti jednotlivce umožňují každému hráči účast na hře celého družstva. Participace se v jednotlivých vývojových etapách liší kvalitou i realizací. Vyžaduje:

- postupné zvládnutí technické a taktické stránky herních činnostech jednotlivce
- komunikaci s ostatními hráči
- správnost a samostatnost rozhodování
- akceptaci spoluhráčů.

Herní činnost jednotlivce lze uskutečňovat různými způsoby podle měnící se herní situace. Předem nelze určit způsoby, rychlost, svalové úsilí či směr činnosti (DOBRÝ, 1986).

CHOUTKA, DOBRÝ, ROVNÝ (1973) rozdělují herní činnosti jednotlivce taktéž na útočné a obranné, však přesné sdělení je následující:

1. útočné

- uvolňování bez míče
- uvolňování s míčem
- přihrávání
- střelba
- doskakování

2. obranné

- obsazování hráče bez míče
- obsazování hráče stojící s míčem

- obsazování hráče pohybujícího se s míčem
- stahování míčů v obraně
- činnost obránce v přesilové situaci 1-2
- obsazování pivotmana a posta

Dle BRABCE A KOL. (1988) tvoří **útočné činnosti** jednotlivce:

- přihrávání a chytání míče
- uvolňování hráče bez míče
- uvolňování a pohyb hráče s míčem – driblink
- doskakování
- střelba

O obranných činnostech jednotlivce tvrdí, že by se jim v košíkové měla věnovat stejná pozornost jaká se věnuje útoku. Jako jednu z hlavních podmínek úspěšné obranné činnosti je vůle obránce. Dokonalé zvládnutí obranných činností je stejně důležitou podmínkou konečného úspěchu družstva – vítězství.

Pod označením obranné činnosti jednotlivce rozumíme činnost hráče, který brání útočníkovi v pohybu, střelbě nebo v přihrávce do nebezpečného území pod košem.

LEHANE (In Pospíšil) – americký trenér, jimž všechna vedená družstva byla známá mistrovským ovládnutím základů, rozděluje herní činnosti jednotlivce (HČJ) následujícím způsobem:

Útočné činnosti jednotlivce:

- držení míče
- **střelba**

SMITH (In Pospíšil) považuje střelbu v basketbale za nejdůležitější základní činnost. Snaží se přimět k tomu, aby se svěřenci naučili střílet pomocí dvou věcí, a to:

1. Postavení – nasměrování ke koši.
2. Posuzování a opravy – těmi je míněno:
 - jak daleko míč vystřelíme

- jak vysoko míč vystřelíme
- kdy míč vystřelíme

- **přihrávka**

RILEY (In Pospíšil) je trenérem, který používá tzv. „hru přihrávek“, a to v první řadě se zahajovacím únikem nebo když bylo narušeno jejich útočné rozestavení. Tvrdí, že pohyb „hry přihrávek“ dává týmu následující výhody:

1. Snadno se učí.
2. Poskytuje každému hráči využít jeho vlastní individuální dovednosti.
3. Plněji využívá vnitřní hru.
4. Z násobuje možnost využití určitého útoku.
5. Pohyblivá hra učí nesobecké hře.
6. Pohyblivá hra ničí obranná pravidla týmu soupeře.
7. Učí hráče přihrát a uniknout bez míče.

- příjem přihrávky
- driblink
- uvolnění
- pivotová obrátka
- clona
- útočný doskok
- zastavení
- ohrožení koše

NEWTON (In Pospíšil) je trenér prosazující útočný basketbal, který popsal 6 tzv. obav v basketbalu:

1. Presink.
2. Sobectví.

3. Vhazování.
4. Kombinace nebo změna obran.
5. Nevyvážené rozdělení faulů u členů týmu.
6. Týmy hrající jen kontinuálně nacvičené modely hry nehrají basketbal.

SUITTS (In Pospíšil) popisuje teorii, která tvoří základ jeho týmu. Jeho družstvo se snaží vytvořit takový útok, aby získal vysokou úroveň všeobecné činnosti. Teorie se skládá z 5-ti bodů:

1. Dát hráčům svobodu a volnost, aby využili svoje dovednosti.
2. Tlačit obranu do různých situací a potom na ně reagovat.
3. Dostat míč do vnitřního území v každém útoku.
4. Vynucovat si fauly.
5. Nutit obranu, aby opouštěla pozice pro doskakování a potom z toho získávat výhody.

Obranné činnosti jednotlivce:

- obranný postoj
- pohyb v obraně
- obrana hráče s míčem
- obrana hráče poté, co přihrál
- obrana hráče bez míče
- obrana posta (pivota)
- obranné doskakování

STEINWEDEL (In Pospíšil) se domnívá, že úspěch v obraně je spíše dán množstvím úsilí než atletickými schopnostmi hráčů. Tvrdí, že i hráč s menším sportovním talentem může vynikat v obraně, když se rozhodne pracovat tvrději než jeho soupeř. Jako tzv. nezbytné součásti výborné obrany vidí:

1. Fyzickou zdatnost – jelikož je obrana stálým procesem.
2. Soustředění – psychika je k fyzickému nasazení v poměru 4:1.
3. Přístup – pozitivní mentální přístup je nutností.
4. Návyky – vznikají opakováním.
5. Agresivitu – rozvíjet jí, aby se stala dominantní dispozicí.
6. Rozhled – vidět míč i svého hráče.
7. Komunikace – je základem pro týmovou obranu.
8. Týmovou práci – tedy 5 hráčů hrající jako jeden celek.

Dále popisuje tzv. obranná pravidla:

- Vytlačit míč do vnějších prostor.
- Vytvářet tlak na míč.
- Vytvářet pohyb hráčů s pohybem míče.
- Pomáhat v obraně a vracet se ke svému hráči.
- Získat držení míče obranou.

MEYER (In Pospíšil) definuje základy, na kterých je vystavěna obrana. Třemi základními úkoly v jeho týmu, které zdůrazňuje jsou:

1. Zabránit pohybu míče území koše.
2. Ubránit střelbu z vnějšího prostoru.
3. Omezit možnost druhého vystřelení.

Nejnovejší pohled na herní činnosti jednotlivce definuje VELENSKÝ (1999), který člení útočné činnosti jednotlivce do 2 skupin, a to na **útočné činnosti** individuálního a vztahového typu.

Konkrétně tedy do útočných činností *individuálního typu* zařazujeme:

- uvolňování s míčem na místě (jako činnost předcházející driblinku, střelbě)
- uvolňování s míčem v pohybu (driblink)
- střelbu z místa, z pohybu

Jde o řešení situace jeden útočník proti jednomu obránci.

Do útočných činností *vztahového typu* je v basketbalové teorii řazeno dle VELENSKÉHO (1999):

- uvolňování s míčem na místě (i před střelbou)
- uvolňování bez míče
- clonění

Provedení těchto činností předpokládá minimální účast dvou nebo tří spoluhráčů.

Váže se k nim ještě jedna neutrální herní činnost, která se dotýká obou skupin – útočné doskakování. Každá z činností je důležitá a žádnou z nich nelze zpochybňovat.

Dělení **obránných činností** nachází analytickou podobu v dělení činností útočných. Konkrétně tedy dle VELENSKÉHO (1999) rozlišujeme 2 podskupiny, a to:

Skupinu první, do které patří:

- krytí útočníka s míčem na místě (po, před driblinkem)
- krytí útočníka s míčem v pohybu (při driblinku)
- krytí útočníka při střelbě

Tyto obranné činnosti postihují samotné základy agresivity a v tomto směru také typ ryze individuálního krytí s maximální snahou vyvinout silný tlak na míč.

Skupinu druhou, kam zahrnuje:

- krytí útočníka s míčem
- krytí útočníka bez míče
- krytí útočníka při clonění

Tyto obranné činnosti vyvolávají současně s požadavkem agresivity jednotlivce ještě požadavek skupinové spolupráce.

Konkrétně o herních činnostech jednotlivce VELENSKÝ (1999), jakožto nejmladší autor zabývající se touto problematikou, uvažuje takto:

1. útočné činnosti jednotlivce

- **uvolňování s míčem na místě**

Způsob tohoto uvolňování je do značné míry podmíněn pravidlem o krocích. Hráč s míčem se uvolňuje na místě pomocí tzv. obrátek. Jedna noha „obrátková“ je na místě a v neustálém spojení se zemí. Druhou nohu „kročnou“ hráč může zvedat a dokračovat s ní vpřed, vzad v různém rozsahu. Zvedne-li hráč obrátkovou nohu, nesmí zahájit driblink. Ohledně *Technické stránky* VELENSKÝ (1999) uvádí, že základem je nižší a stabilní postoj, vyjadřující pro obránce trojnásobné ohrožení tj. trojnásobný nebezpečný postoj, kdy můžeme utéci driblinkem (únik), vstřelit koš či přihrát. Jako *hlavní chyby* dále uvádí:

- příliš vysoký postoj, hráč není stabilní
- příliš nízký postoj, hráč omezuje rychlostní provedení
- příliš úzký postoj, příliš široký postoj, kdy hrozí ztráta stability
- přenášení hmotnosti na paty
- provedení obrátky na plných chodidlech
- zvedání obrátkové nohy
- vizuální kontrola míče
- držení míče před tělem, hrozí ztráta míče
- pomalé provedení

• **uvolňování s míčem v pohybu (driblink)**

VELENSKÝ (1999) v nejnovější publikaci píše, že: základní prvky provedení jsou opět vymezeny basketbalovými pravidly. Útočník smí driblovat pouze jednou rukou a v průběhu činnosti má povoleno ruce střídat. Nesmí tedy driblovat oběma současně a nesmí driblink přerušovat. Driblink je považován za ukončený, nechá-li hráč míč spočinout v jedné ruce či obou rukou a chytí-li míč oběma rukama. Během jednoho úderu o zem může hráč udělat libovolný počet kroků. Nesmí však míč přenášet, tzn., že při stlačování míče směrem dolů předloktím a zápěstím by se dlaň a prsty ruky neměly ocitnout pod míčem. Co se týče *základů techniky* dále pokračuje, že v dokonalém provedení lze pozorovat velmi nízký postoj, údery míče co nejdál od soupeře a od vlastního těla a krytí míče natočením trupu směrem k míči. Podle potřeby dochází i ke změnám směru i změnám driblující ruky a ke střídání rychlosti pohybu. Návčik driblinku je vhodné začínat na místě, aby si hráč uvědomil a osvojil základní požadavky tj. nižší a velmi stabilní postoj na pokrčených

nohou s trupem mírně nachýleným vpřed, opačná noha vpředu, chodidla natočena šikmo vpřed, hlava vzhůru. Míč je stlačován předloktím a zápěstím, ruka na míči směřuje shora šikmo vpřed, prsty jsou široce rozevřeny. Hráč dribluje vedle sebe a druhá ruka je s mírným pokrčením předloktí v poloze směrem dolů. Návčik driblinku je nutné přenášet do pohybu. Výše driblinku maximálně do výše pasu. Pohybuje-li se hráč vpravo, dribluje pravou rukou a opačně. *Hlavní chyby* popisuje VELENSKÝ (1999) takto:

- driblink s vizuální kontrolou míče
- příliš vysoký driblink
- nedostatečná intenzita prováděných úderů
- driblink před tělem
- driblink u těla
- nedostatečné osvojení techniky běhu
- zahajování úniku s míčem z příliš vysokého postoje
- zahajování úniku s míčem výkrokem stranou
- zahájení driblinku okamžitě po chycení míče
- jednoúderový driblink na místě
- ukončování driblinku a zastavování do vysokého postoje
- ukončování driblinku a zastavení s přenesením hmotnosti na přední nohu

- **střelba z místa, z pohybu**

VELENSKÝ (1999) začíná popisem *základy techniky, ve kterém se zaměřil* na popis provedení vrchní střelby jednoruč ve výskoku (po odrazu oběma nohama). V americké terminologii je tento způsob označován jako tzv. „jump-shot“. Považuje se za základní a jako takový se stává podkladem i pro osvojování dalších typů střelby (dvojtakt, střelba přes hlavu). Konkrétně dále popisuje:

- postoj

Mírně pokrčené dolní končetiny s chodidly asi na šířku ramen. Noha stejnostranná s házející rukou je půl stopy vpředu. Postoj je stabilní, hmotnost se mírně přenáší do špiček nohou, trup rovně v prodloužení dolních končetin a hlava je vzhůru.

- držení míče

Hráč drží míč oběma rukama nad hlavou, přičemž dlaň a volně rozevřené prsty odhodové ruky jsou pod míčem, druhá ruka přidržuje míč ze strany, prsty směřují vzhůru. Lokty obou horních končetin jsou v poloze mírně šikmo dolů a vytvářejí přirozené „okno“ s možností vidět na koš.

- pohyb a odhodová fáze

Pohyb směřuje vzhůru, vychází z pokrčených dolních končetin a vzniká prudkým propnutím obou kolen. Přenáší se přes trup na horní končetiny, kde ovlivňuje vlastní odhodovou fázi. K ní dojde propnutím lokte odhodové paže směrem vzhůru. Poslední impuls míči dává zápěstí odhodové ruky, které se energicky klopí dolů. V průběhu propínání paže se při částečném sledování pohybu druhá ruka odpoutává od míče.

- dokončení pohybu a fáze letu míče

Hráč končí celou činnost v postoji na špičkách obou nohou, s oběma rukama ve vzpažení a se sklopeným zápěstím odhodové ruky. Tento postoj představuje kontrolu správného provedení. Zejména poloha rukou, která je označovaná jako „sledovat míč“.

Pokud hráč provede všechny tyto prvky správně, stává se výsledkem vysoký oblouk dráhy letu míče směrem na kruh koše, míč má zpětnou rotaci a otáčí se v podélné ose vzad. Zpětnou rotaci udělí hráč míči tím, že v poslední fázi odhodu vypustí míč přes konečky prstů odhodové ruky. Technika střelby představuje koordinačně náročný pohybový celek a její automatizace trvá několik let. Jako hlavní chyby při střelbě VELENSKÝ (1999) uvádí:

- postoj na napjatých nohách, hráč ztrácí stabilitu
- zastavený pohyb nohou, kdy hráč nepřenesl pohyb nohou přes trup na ruce
- příliš hluboký postoj, kdy přenos impulzu je pomalý
- postoj s předklonem trupu, hráč ztrácí stabilitu
- postoj se záklonem trupu
- postoj s opačnou nohou vpředu, přináší tzv. vrhy

- chybné držení míče, kdy prsty nejsou rozevřené či ruce jsou blízko u sebe
- držení míče příliš za hlavou
- chybná poloha loktů
- chybná poloha paží po odhodu míče
- odhod míče bez sklopení zápěstí, kde chybí rotace
- **přihrávání a chytání míče**

Přihrávka patří stále k základnímu komunikačnímu prvku nejen dle VELENSKÉHO (1999). *Technika přihrávky obouruč trčením* jde dle VELENSKÉHO (1999) následující: Hráč musí zaujmout stabilní postoj na mírně pokrčených dolních končetinách. Jedna noha může být v menší vzdálenosti předsunuta, chodidla zhruba na šíři ramen směřují vpřed. Trup je mírně nachýlen vpřed, hlava v přirozené poloze. Hráč drží míč před tělem zhruba ve výši pasu, lokty přirozeně vedle těla. Dlaně přidržují míč ze stran, prsty na míči směřují vpřed, palce proti sobě. Trčení provede hráč rychlým pohybem paží a rukou částečným pohybem k trupu a podle něho vzhůru do výše ramen s následným prudkým propnutím paží v loktech směrem vpřed. Poslední impuls dávají míči zápěstí obou rukou. Po odhodu zůstávají propnuté paže s mírně vytočenými dlaněmi vně alespoň na chvíli v předpažení v poloze sledující dráhu letu míče, hmotnost se přenáší na přední nohu.

- **chytání míče**

Jedná se o činnost, kterou provádí spoluhráč přihravajícího a která s přihrávkou bezprostředně souvisí, má-li se o ní hovořit jako o smysluplné činnosti. Musíme zdůrazňovat vizuální kontrolu míče, a to už do jeho chycení. Doporučuje se o vstřícný pohyb paží a rukou s dlaněmi mírně vytočenými proti míči, pevný úchop míče mezi dlaněmi a široce rozevřené prsty v okamžiku kontaktu a stažení míče před trup. *Hlavní chyby* dle VELENSKÉHO (1999) jsou především:

- chyby pramenící z nesprávného postoje
- nezhodnocení možností spolupráce
- chyby pramenící z činností příjemce přihrávky

- **uvolňování bez míče**

Uvolňování bez míče tvoří nejčastější činnost jednotlivce v útoku. Význam této činnosti v současném basketbalu roste, tvrdí VELENSKÝ (1999). Hráči, kteří zůstávají stát nebo zůstávají pasivní ztěžují činnost spoluhráčům a naopak značně ulehčují činnost obránců. Současný basketbal potvrzuje nutnost neustálého pohybu útočníku bez míče. Cílem uvolňování bez míče je jednak získat postavení a postoj, v němž lze chytit míč přihranný spoluhráčem a vhodně zvoleným pohybem soupeřovu poutat soupeřovu pozornost a uvolňovat prostor pro činnost spoluhráčů. Tato činnost není příliš obtížná. Základem se stává běh a jeho modifikace ve smyslu použití na různé vzdálenosti, na různých částech či prostorách hřiště a různou rychlostí. Doprovodným projevem jsou však rychlostně silové prvky tj. náhlá prudká zrychlení, z místa nebo z pomalejšího pohybu, prudká zastavení, náhlé změny směru. *Hlavní chyby*, které se při této aktivitě dle VELENSKÝ (1999) provádí jsou:

- chyby pramenící z provedení či z neznalosti požadavků náhlé změny směru, rychlosti
- taktické chyby pramenící z přímého uvolnění pro míč např. schování se za obránce, nevědomost, kam se uvolnit
- taktické chyby při poutání pozornosti

- **clonění**

VELENSKÝ (1999) uvádí, že clonění je typická herní činnost jednotlivost vztahového typu. Tato činnost vytváří zcela zřejmý přechod k záměrné spolupráci dvou hráčů v kombinaci založené na clonění. Definujeme ho jako pravidly povolený způsob zadržení či zastavení pohybu obránce. Existují různé typy clon. V případě této činnosti považujeme za základ clonu bez míče na místě pro spoluhráče bez míče, a to v postoji čelem k cloněnému obránci. Clonící útočník je v širším podřepu rozkročeném, chodidla směřují vpřed. Poloha paží a rukou vždy zdůrazňuje zpevnění trupu a stabilitu postoje. Jsou udávány dvě polohy. Podle první má hráč skrčené paže zkřížmo s rukama v pěst pevně přitisknuty k hrudníku. Druhá popisuje jednu horních končetin v těsném připažení dovnitř s rukou v pěst, druhá ruka pevně drží zápěstí paže, která směřuje podél těla dovnitř dolu.. Nicméně postavení clony musí respektovat předpokládaný pohyb spoluhráče a tím i omezení pohybu jeho obránce. *Hlavní chyby* uvádí následující:

- málo stabilní a nezpevněný postoj, který nevyjadřuje záměr clony
- postoj a poloha končetin neodpovídá pravidlům, tj. vstřícný pohyb útočníka proti cloněnému obránci
- postavení clony, které komplikuje činnost útočníka
- formální postavení clony tj. k cloně vůbec nedochází

2. Obranné činnosti jednotlivce

• krytí útočníka s míčem na místě

VELENSKÝ (1999) ve své publikaci tvrdí, že základem všech obranných činností jednotlivce je obranný postoj. Tento postoj se popisuje jako velmi široký, nízký a stabilní s chodidly ve větší vzdálenosti, než je šíře ramen. Špičky nohou směřují vpřed, kolena jsou pokrčena, těžiště velmi nízko, trup v mírném předklonu hlava vzhůru. Pokrčené paže jsou v poloze podél těla, ruce zhruba u kolen, dlaně obráceny vpřed. Hmotnost těla se mírně přenáší do špiček. Při pohybu v obranném postoji se nezvyšuje těžiště, chodidla se pohybují těsně nad zemí, nohy se kříží. Každou změnu směru, kterou by vždy mělo doprovázet prudké zrychlení, zahajuje noha bližší tomuto směru. Hlavními chybami při této činnosti jsou:

- zbytečné osobní chyby
- úsilí obránce získat míč za zády útočníka, které hrozí zbytečnou osobní chybou
- pomalé reakce na pohyby útočníka
- příliš vysoký postoj obránce při krytí útočníka
- snaha obránce přímo získat míč vždy končí osobní chybou nebo únikem soupeře

• krytí útočníka s míčem v pohybu (při driblinku)

Jedním ze znaků současného basketbalu je těsné krytí účastníka s míčem. To se projevuje zejména při driblinku, kdy obránci velmi agresivně znesnadňují útočnickům činnost s míčem od jejího zahájení až do ukončení. Způsob provedení je podmíněn zvládnutím základů obranných činností. Jako *hlavní chyby* VELENSKÝ (1999) uvádí:

- vysoký postoj
- zvyšování těžiště při pohybu obranném postoji
- přenášení zodpovědnosti
- čekání v pasivním postoji na soupeře, který již dribluje
- spoléhání se na zblokování střelby v poslední fázi jejího provedení

- **krytí útočníka bez míče**

Jde o obtížnější činnost než krytí útočníka s míčem. Základy techniky jsou obdobné jako u ostatních obranných činností jednotlivce. Tvoří ji obranný postoj, pohyb v obranném postoji a další, již popisované pohyby. *Nejčastější chyby* většinou jsou:

- postoj na napjatých nohách při odstoupení, kdy obránce nestihne reagovat na pohyb útočníka
- postavení a postoj neumožňující obránci sledovat současně soupeře s míčem, tak přiděleného obránce
- při těsném krytí útočníka, který provede přihrávku, se obránce ohlédne za míčem
- při těsném krytí útočníka, který vystřelil na koš, se obránce ohlédne za míčem

(VELENSKÝ, 1999).

5. Diagnostika

Podle BLAHUŠE (1996) je diagnostika činnost diagnostického subsystému – jako zdroj základních informací potřebných pro řízení. Dále uvádí, že většina diagnostických problémů se týká odhadu vnitřního stavu systému. Ovšem zmiňuje, že často není ani výstup přístupný přímému pozorování a je třeba mít diagnostický prvek, pomocí kterého zjišťujeme vstup zatížený určitým šumem. Vstup je v základní literatuře o systémovém teoru řízení uvažován jako přístupný přímému pozorování. Význam testů v systému řízení je role testů jako informačního zdroje v rámci diagnostického subsystému, a to především jako zdrojů o vnitřním stavu a výstupu, jelikož diagnostika vstupu je spíše záležitostí pouhého sběru informací.

Problematictější dle BLAHUŠE (1996) je diagnostika u kolektivních sportů tj. sportovních her, kde není k dispozici jednoznačné kritérium výkonnosti jednotlivce a kde kritérium výkonnosti není objektivní a ryze kvantitativní.

Kvantitativní výzkum je dle HENDLA (1999) založen na ověřování platnosti teorií, konstruovaných pomocí konceptů a měřených čísel (pomocí pozorování a měření), analyzované vzápětí pomocí statistických procedur s cílem zjistit zda prediktivní zobecnění teorie je pravdivé.

KARGER (2011/12) definuje 3 oblasti diagnostikování:

1. Oblast pohybového výkonu.
2. Oblast struktury a dynamiky osobnosti.
3. Oblast sociálních vztahů uvnitř družstva.

Dodává, že výsledky diagnózy pak závisí na výběru oblasti sledování, prostředcích a interpretaci výsledků. Průběh diagnostického šetření musí podle KARGRA (2011) splňovat tyto podmínky:

1. Diagnóza musí být brána jako pozorování stavu věci.
2. Diagnóza musí být vždy spojená s hodnocením výsledků.
3. Diagnostické prostředky musí splňovat podmínky – validity a stability.

Dále upozorňuje, že diagnostika probíhá jak v tréninkovém procesu tak v utkání.

Za diagnostické prostředky považuje:

1. Pozorování.
2. Testování.
3. Rozhovor.
4. Dotazník

V našem výzkumu jsme užili dva, již zmíněné prostředky, a to tedy pozorování a testování.

Pozorování dle KARGRA (2011/12) můžeme označit z psychologického pohledu jako výběrové vnímání. Pozorovat můžeme tři následující složky:

1. Pohybový výkon, na který jsme se zaměřili v naší testované skupině.
2. Strukturu a dynamiku osobnosti.
3. Sociální vztahy.

Pokud má být pozorování efektivní, musí splňovat tyto podmínky:

1. Musíme stanovit cíle.
2. Musí být soustředění ze strany trenéra.
3. O pozorování musí být veden záznam.

Druhým užitým prostředkem – testování. Testy užívané ve sportovní praxi leze v zásadě rozlišit na:

1. Testy motorické, na které jsme se zaměřili s testovanou skupinou.
2. Testy osobností.
3. Testy didaktické.

VELENSKÝ A KOL. (1976) ve své publikaci uvádí, že basketbalový trenéři mohou jak v tréninkovém procesu tak v utkání využít těchto diagnostických prostředků:

1. Posuzování.
2. Pozorování.
3. Testování.

Klade důraz na standardizaci diagnostických prostředků. Jedná se o standardizaci techniky ve smyslu objektivity, spolehlivosti, validity, citlivosti a hospodárnosti. Standardizovat můžeme i bodovací stupnici a škály. Zmiňuje, že diagnostická technika je-

li nezávislá na možnosti zkršení diagnostického údaje hráčem či hodnotícím trenérem. Je spolehlivá, existuje-li pravděpodobnost shody všech výsledků při vícenásobném užití téže techniky u stejné skupiny při stejných podmínkách. Validní, že opravdu vyšetřuje to, co chceme sledovat. O citlivosti diagnostické techniky mluví v souvislosti s adekvátním počtem stupňů ve škále.

Konkrétně posuzování, které využíváme v této diplomové práci jako jeden z diagnostických prostředků VELENSKÝ A KOL. (1976) chápe jako proces, v němž trenér – posuzovatel přiřazuje určitému jevu hodnotu podle napřed stanoveného měřítka a z hlediska konkrétního závěru. Provádí se pomocí různých druhů posuzovacích škál či stupnic, které by měly obsahovat jasné definice stupňů. V této diplomové práci byly užity tzv. numerické škály, v kterých hráče ohodnocujeme pomocí škály s různým počtem stupňů. Jako druhý užitý diagnostickým prostředkem je testovací technika. Testy jsou dle VELENSKÉHO A KOL. (1976) přesně stanovené zkoušky umožňující stanovené zkoušky, umožňující srovnatelným způsobem zjistit úroveň pohybových schopností technicko-taktické připravenosti či úroveň zvládnutí technické stránky jednotlivých herních činností jednotlivce, odhadnout možný budoucí výkon hráčů v utkání nebo zjistit úroveň znalostí různého druhu. Dodává také, že: „Pomocí testů většinou sledujeme úroveň způsobu provedení herních činností ve standardních podmínkách.“ Značně problematické jsou úvahy o srovnání úrovně výkonu hráče v testu a v utkání.

6. Testování hráči

6.1 Osobní informace

Tabulka č. 1

Osobní informace ligových hráčů BK Brandýs

JMÉNO HRÁČE	DATUM NAROZENÍ
MICHAL O.	1995
JIŘÍ K.	1995
MILAN T.	1995
RADOVAN G.	1995
MICHAL N.	1995
JAKUB B.	1994
BOHUMIL S.	1996
FILIP T.	1996
JAN J.	1995
MICHAL B.	1996

6.2 Basketbalové informace

Tabulka č. 2

Basketbalové informace ligových hráčů BK Brandýs

JMÉNO HRÁČE	ČÍSLO DRESU	HERNÍ POST	VÝŠKA V cm	VÁHAV Kg	% TUKU
MICHAL O.	8	2	185	72	11,1
JIŘÍ K.	10	4	182	85	15,5
MILAN T.	19	3 - 4	178	73	14,9
RADOVAN G.	23	1	173	64	14,9
MICHAL N.	18	5	193	72	11,2
JAKUB B.	17	5	197	90	15,4
BOHUMIL S.	32	4	181	70	14,9
FILIP T.	31	3-4	178	70	14,9
JAN J.	22	1-2	178	61	11,2
MICHAL B.	33	4-5	185	72	15,5

Díky dlouhodobějšímu působení u ligových hráčů BK Brandýs si dovoluji přiložit basketbalovou charakteristiku jednotlivých hráčů.

Basketbalová charakteristika:

- MICHAL O. – atletický typ, komplexní hráč, schopen motivovat skupinu, schopen rozhodovat ve vypjatých utkáních, opora družstva, úroveň techniky basketbalových dovedností nadprůměrná.
- JIŘÍ K. – schopen motivovat skupinu, opora družstva, úroveň techniky basketbalových dovedností nadprůměrná a průměrná.

- MILAN T. – silový typ hráče tzn. mezomorf, úroveň techniky basketbalových dovedností průměrná.
- RADOVAN G. – velký nedostatkem nedostatečná výbušnost, úroveň techniky basketbalových dovedností na nadprůměrné úrovni.
- MICHAL N. – atletický typ, úroveň techniky basketbalových dovedností průměrná.
- JAKUB B. – úroveň techniky basketbalových dovedností průměrná až podprůměrná, ovšem zdravě agresivní a aktivní v oblastech hráče na tomto postu.
- JAN J. – úroveň techniky basketbalových dovedností nadprůměrná, nejlepší střelec trojkových pokusů tohoto družstva, psychicky labilní hráč.
- MICHAL B. – úroveň techniky basketbalových dovedností průměrná.
- BOHUMIL S. – úroveň techniky basketbalových dovedností průměrná a podprůměrná, hráč s nejmenší minutáží .
- FILIP T. – Úroveň techniky basketbalových dovedností průměrná, poctivý a zodpovědný hráč.

7. Cíle a úkoly diplomové práce

7.1 Cíle

Cílem této diplomové práce je testování a posuzování herních činností jednotlivce (HČJ) ligových hráčů BK Brandýs a to ročníku narození 1994 a mladší, a následné porovnání výsledků tohoto testování a posuzování s individuálním herním výkonem (IHV) jednotlivých basketbalových hráčů.

7.2 Úkoly

Úkol č. 1: Prostudovat odbornou literaturu zabývající se sportovním výkonem, herním výkonem a herními činnostmi jednotlivce.

Úkol č. 2: Nalézt soubory, na kterých bude výzkum proveden.

Úkol č. 3: Využít test basketbalových dovedností, sestavený klubem pro vlastní potřebu, konkrétně hlavním trenérem juniorů U19 BK Brandýs.

Úkol č. 4: Stanovit basketbalové prvky k hodnocené expertní analýzou.

Úkol č. 5: Realizace testování ligových hráčů BK Brandýs a to ročníků narození 1994 a mladší za stanovených podmínek a kontrola jejich dodržení, pro úspěšnou standardizaci testu basketbalových dovedností.

Úkol č. 6: Realizace hodnocení úrovně technického provedení jednotlivých basketbalových prvků expertní analýzou hlavním trenérem a dodržení její objektivnosti a odborného posouzení.

Úkol č. 7: Využít již sestavená kritéria pro hodnocení dosažených výsledků v testu basketbalových dovedností a v hodnocení úrovně technického provádění jednotlivých basketbalových prvků expertní analýzou. Sestavena klubem pro vlastní potřebu, konkrétně hlavním trenérem kategorie juniorů U19. (viz. kap. 8.2 Hodnotící kritéria).

Úkol č. 8: Provést kvantitativní analýzu získaných údajů a věcné hodnocení získaných výsledků u hráčů v rámci týmu tj. vyhodnotit výsledky testu basketbalových dovedností, výsledky hodnocení úrovně technického provedení jednotlivých basketbalových prvků herních (HČJ v tréninku) a sestavit pořadí jednotlivých hráčů od nejlepšího po nejhoršího na základě dosažených výsledků v testu a dle hodnocení expertní analýzou v rámci týmu.

Úkol č. 9: Shromáždit pozorované statistické údaje z basketbalové sezóny 2011/12 tj. technické zápisy, videozáznamy, zápisy o utkání družstva juniorů U19 BK Brandýs.

Úkol č. 10: Vyhodnotit statistické údaje jednotlivých hráčů a sestavit jejich pořadí ve sledovaných disciplínách a pořadí celkové.

Úkol č. 11: Srovnání pořadí jednotlivých hráčů (dle dosažených výsledků) – v testu basketbalových dovedností, hodnocení z expertní analýzy a celkového pořadí ve statistikách.

Úkol č. 12: Vyhodnotit kvalitu užitého testu a popřípadě jeho doporučení pro užití v praxi ostatním basketbalovým klubům

8. Metodika práce

Testování jsme prováděli u jednoho týmu, konkrétně jde o ligové družstvo BK Brandýs. Jednotliví hráči jsou ročníku narození 1994 a mladší a spadají do věkové kategorie junioři U19.

Testování proběhlo na začátku, uprostřed a na konci basketbalové sezóny 2011/12. Proběhli tedy celkem tři měření, konkrétně v měsících září, leden a červen.

Zúčastnilo se ho vždy deset „stálých“ hráčů družstva.

Jednalo se o skupinu dlouhodobě trénujících hráčů.

Ročníky narození musely být 1994 a mladší, aby splňovaly věkovou kategorii junioři U19.

V období předchozí i této sezóny byla samozřejmě zakomponovaná kondiční a technická příprava.

Završením bylo přípravné období na sezónu 2011/12, které probíhalo v období měsíců srpen, září.

Test basketbalových dovedností měl za úkol vyhodnotit úroveň herních činností jednotlivce (HČJ), jednotlivých hráčů, kvantifikovatelným způsobem. Hodnocení úrovně, jednotlivých basketbalových prvků, expertní analýzou, hlavního trenéra mělo za úkol, vyhodnotit úroveň jednotlivých basketbalových dovedností hráčů družstva BK Brandýs a následné srovnání dosažených výsledků se statistikami jednotlivých hráčů.

Byla zvolena jedna baterie testů (test basketbalových dovedností) a jedna expertní analýza (ohodnocení úrovně techniky provádění jednotlivých basketbalových prvků).

Test, hodnocení úrovně techniky provádění a basketbalové zápasy sezóny 2011/12 probíhaly v basketbalové hale.

Časy byly zjišťovány pomocí stopek.

Dosažené výsledky z testu basketbalových dovedností a hodnocení úrovně technického provádění jednotlivých basketbalových prvků expertní analýzou byly porovnány a vyhodnoceny dle předem stanovených kritérií.

Výsledková část zahrnuje:

- Dosažené kvantifikovatelné výkony jednotlivých hráčů z testu basketbalových dovedností – ze 3 měření (září, leden, červen), a to stejných hráčů a za stejných podmínek
- % úspěšnost jednotlivých hráčů, v daných měřených disciplínách, vypočítanou z dosažených výsledků.
- Sestavení pořadí jednotlivých hráčů od nejlepšího po nejhoršího v rámci družstva na základě jejich % úspěšnosti v testu.
- Slovní ohodnocení výsledků – dosažených ve 3 měřeních testu basketbalových dovedností dle předem stanovených kritérií (viz. kap. 8.2)
- Hodnocení úrovně, jednotlivých basketbalových prvků, expertní analýzou dle předem stanovených kritérií (viz. kap. 8.2).
- Stanovení pořadí jednotlivých hráčů na základě výsledků hodnocení expertní analýzy od nejlepšího po nejhoršího v rámci družstva.
- Statistické údaje jednotlivých hráčů za basketbalovou sezónu 2011/12.
- Stanovené pořadí jednotlivých hráčů v jednotlivých sledovaných disciplínách a stanovení pořadí hráčů celkové.
- Bylo provedeno srovnání úrovně herních činností jednotlivce (HČJ) s individuálním herním výkonem (IHV) resp. výsledky testu basketbalových dovedností (pořadí hráčů v rámci týmu) výsledky expertní analýzy (pořadí hráčů) se statistikami jednotlivých hráčů během basketbalové sezóny 2011/12 (pořadí hráčů dle statistických údajů resp. technických zápisů).

8.1 Popis testů

8.1.1 Posuzování technické úrovně prováděných basketbalových prvků (HČJ)

Prováděné basketbalové prvky, jejichž úroveň technického provedení byla hodnocena expertní analýzou hlavního trenéra. Konkrétně bylo hodnoceno následující:

- **STŘELBU Z MÍSTA, STŘELBA V POHYBU**
 - střelba z místa – silná ruka
 - střelba v pohybu – pravá, levá

- **UVOLŇOVÁNÍ S MÍČEM V POHYBU (DRIBLINK)**
 - obrátka pravá/levá ruka
 - prohoz pod nohou pravá/levá ruka
 - prohoz za zády pravá/levá ruka
 - změna směru – crossover pravá/levá ruka
- **PŘIHRÁVÁNÍ A CHYTÁNÍ MÍČE NA MÍSTĚ, V POHYBU**
 - Obouruč trčením
 - Jednoruč trčením pravá/levá
 - Obouruč o zem silnou rukou
 - S nápřahem – baseballpass
 - Za zády tzv. zadovka pravá/levá ruka
- **UVOLŇOVÁNÍ S MÍČEM V POHYBU (DRIBLINK):**
 - *Obrátka (angl. Reverse).* Když se provádí pohyb při driblinku pravou rukou, levá noha by měla být vpředu před pravou nohou obrátkovou.
 - *Únik s použitým driblinkem pod nohou (angl. Between the legs).* Při použití tohoto úniku, by měla být levá noha vpředu. Potom, co míč projde mezi nohama, pravá noha jde vpřed.
 - *Únik s driblinkem za zády (angl. Blind the back).* Když se začíná provádět driblink za zády, mělo by se vykročit levou nohou směrem k obránci a pravou rukou provést prohoz.
 - *Změna směru (ang. Crossover).* Driblujeme směrem k obránci, který je vzdálen alespoň tři stopy. Změníme směr nízko nad zemí přehozením míče z pravé ruky do levé. Levá noha by měla stát, provést čtvrtobrat a pravá noha jde podél těla obránce. Poté se dostaneme za obránce, kde přehodíme míč zpět do pravé ruky.

8.1.2 Test basketbalových dovedností

Popis: test basketbalových dovedností, který se zaměřuje na základní herní činnosti jednotlivce, ze kterého se snažíme získat kvantifikovatelné výkony hráčů v konkrétních disciplínách, zaměřující se právě na herní činnosti jednotlivce. Konkrétní měřené disciplíny jsou následující:

- **STŘELBA V POHYBU pravá/levá strana**

Pomůcky: 1 míč, 2 kužely.

Popis: na pravý a levý roh čáry TH (3,6 m od sebe) se umístily kužely, které se po dobu měření obíhají vnější stranou ke koši a vnitřní stranou od koše a to co nejrychleji a s co nejlepší střeleckou úspěšností. Zapisujeme počet vystřelených pokusů a počet úspěšných střeleckých pokusů, kterých testovaný hráč dosáhl během časového limitu 1 min.

- **STŘELBA Z MÍSTA – roh čáry TH pravá/levá strana**

Pomůcky: 3 míče, 2 kužely.

Popis: Na pravý a levý roh čáry TH (3,6 m od sebe) se umístily kužely. Hráč běhá mezi kužely zprava doleva. Střílí z pravého a levého rohu, a to co nejrychleji a s co nejvyšší střeleckou úspěšností. 2 podavači mu podávají ke každému novému střeleckému pokusu míč. Zapisujeme počet vystřelených pokusů a počet úspěšných střeleckých pokusů, kterých hráč dosáhl během časového limitu 1 min.

- **STŘELBA Z MÍSTA – roh čáry TH + 180st. souběžně s košem pravá/levá strana**

Pomůcky: 3 míče, 2 kužely.

Popis: na pravý(levý) roh čáry TH a na čáru ohraničující vnitřní území basketbalového hřiště vpravo (vlevo) ve 180st. souběžně s košem se umístily kužely mezi kterými hráč běhá a to tak, že po vystřelení na koš z rohu TH odběhne na čáru ohraničující vnitřní území ve 180st. souběžně s košem a zpět, a to v co nejrychlejší frekvenci a s co nejvyšší střeleckou úspěšností. 2 podavači mu podávají ke každému novému střeleckému pokusu míč. Zapisujeme počet vystřelených pokusů a počet úspěšných střeleckých pokusů, kterých hráč dosáhl během časového limitu 1 min.

- **STŘELBA Z MÍSTA – čára trestného hodu (TH)**

Pomůcky: 1 míč.

Popis: z čáry TH každý hráč vystřelí deset pokusů a počítá si úspěšně proměněné střely. Jde o jedinou disciplínu, která není měřena po dobu časového limitu a to z důvodů, že TH se i při utkáních střílejí v klidu.

- **STŘELBA Z MÍSTA – čára tříbodového území**

Pomůcky: 5 míčů, 5 kuželů.

Popis: 5 kuželů se rozestavilo po obvodu tříbodového území a to, že: 180st. souběžně s košem pravá strana, 45st. pravá strana, střed, 45st. levá strana, 180st. souběžně s košem levá strana. Z každého stanoviště hráč vystřelí 5 střel a posouvá se na další stanoviště. Snaží se vystřelit ze všech stanovišť, všechny střelecké pokusy, a to s co nejlepší střeleckou úspěšností během časového limitu. Podavači mu podávají ke každému novému střeleckému pokusu míč. Zapisujeme počet vystřelených pokusů a počet úspěšných střeleckých pokusů, kterých hráč dosáhl během časového limitu 1 min

- **PŘIHRÁVKA OBOURUČ TRČENÍM**

- **PŘIHRÁVKA JEDNORUČ TRČNÍM PRAVÁ/LEVÁ RUKA**

Je důležité objasnit užití odborného slova „trčení“, které se v basketbalové terminologii užívá. Označuje pohyb zápěstí, který má následovat po odhozu míče, a to zápěstí zůstává po odhozu několik vteřin stále sklopeno ve směru odhozu míče.

Pomůcky: 1 míč.

Popis: ve dvojicích se na vzdálenost 3 metrů přihráváme basketbalový míč v co nejrychlejší frekvenci, správnou technikou. Zapisujeme testovaným hráčům počet přihrávek během časového limitu 1 min.

UVOLŇOVÁNÍ S MÍČEM V POHYBU (DRIBLINK) – skládá se z následujících 4 variant:

- **OBRÁTKA vlevo(vpravo)** – *dribluje se pravou rukou, ve stejnou chvíli levá noha vykročí směrem vpřed a provede se obrátka proti obráncovu pravému rameni a to tak, aby se neporušilo pravidlo o „krocích“, mělo by dojít k výměně driblující ruky z pravé na levou. U obrátky vpravo je systém stejný, změníme pouze pravé a levé končetiny.*

- **POD NOHOU pod levou (pod pravou)** – dribluje se pravou rukou, levá noha vykročí a následuje prohoz míče z pravé driblující ruky pod levou nohou do ruky levé. Pokračujeme driblinkem levou rukou.
- **ZA ZÁDY vlevo (vpravo)** – dribluje se pravou rukou, levá noha vykročí směrem k obránci a provede se jeden driblink za našimi zády, a to pravou rukou podél našeho těla, kdy si míč po jednom driblinku resp. prohozu přebírá druhá tedy levá ruka.
- **ZMĚNA SMĚRU zprava doleva (zleva doprava)** – dribluje se pravou rukou, následuje rychlý prohoz míče z pravé ruky do levé, přičemž obrátková noha je levá. Po prohozu se vykročí pravou nohou kolem obránce a obchází se (ŠTEPÁNEK, 1996).

Pomůcky: 1 míč, 4 kužely.

Popis: 4 kužely se umístily po celé délce basketbalového hřiště, a to od základní čáry po čáru koncovou v následujících odstupech: 2 m od základní čáry mírně vpravo – 2 m od prvního kuželu mírně vlevo – 2 m od druhého kuželu mírně vpravo – 2 m od posledního kuželu mírně vlevo. Startem je u této disciplíny základní čára basketbalového hřiště, odkud hráč vybíhá a u každého kuželu (který představuje obránce) provádí technicky správné uvolnění s míčem v pohybu v následujícím pořadí: obrátka na pravou ruku – pod nohou na levou ruku – za zády na pravou ruku – crossover na levou ruku. Stopky se mačkají po proběhnutí hráče koncovou čarou po zdolání všech kuželů. Tento čas je výsledným časem, který hráči zapisujeme v sekundách.

Úroveň těchto 4 zmíněných variant uvolňování s míčem v pohybu hodnotíme i bodově na stupnici od 1 – do 5 (viz. dále kritéria hodnocení).

- **POHYB V OBRANNÉM POSTOJI**

Pomůcky: 4 kužely.

Popis: ve vnitřním území byl vytvořen pomocí 4 kuželů obdélník (5,8m na 3,6m), ve kterém se střídavě - svisle a vodorovně - pomocí obranného slidu hráč pohybuje a to až do vypršení měřeného limitu. Výsledným číslem je počet oběhnutých kuželů resp. počet úhlopříček a rovinek během časového limitu 1 min., který zapisujeme

Cíl: Zjistit úroveň basketbalových dovedností tj. úrovně herních činností jednotlivce kvantifikovatelným způsobem a dle dosažených výsledků vytvořit pořadí od nejlepšího po nejhoršího hráče v týmu BK Brandýs.

8.1.3 Individuální statistické údaje – technické zápisy sezóny 2011/12

- **POČET ODEHRANÝCH UTKÁNÍ**
- **BODY**
- **STŘELBA Z MÍSTA - Z VYMEZENÉHO ÚZEMÍ (ZA 2 BODY)**
- **STŘELBA Z MÍSTA – MIMO VYMEZENÉ ÚZEMÍ (ZA 2 BODY)**
- **STŘELBA Z MÍSTA – ZA ČÁROU OZNAČUJÍCÍ TŘÍBODOVÉ ÚZEMÍ (ZA 3 BODY)**
- **STŘELBA Z MÍSTA – ZA ČÁROU OZNAČUJÍCÍ ÚZEMÍ TRESTNÝCH HODŮ**
- **ÚTOČNÝ DOSKOK**
- **OBRANNÝ DOSKOK**
- **DOSKOK CELKEM**
- **ZISK**
- **ZTRÁTA**
- **ROZDÍL ZISK / ZTRÁTA**
- **ASISTENCE**
- **FAUL PLUS (ZÍSKANÝ)**
- **FAUL MINUS (SPACHANÉ)**
- **ROZDÍL FAUL PLUS /MINUS**
- **UŽITEČOST HRÁČE**

8.2 Hodnotící kritéria

8.2.1 Technické úrovně prováděných basketbalových prvků (HČJ)

Kritérium pro hodnocení úrovně techniky basketbalových dovedností expertní analýzou. Vytvořili jsme vlastní normu hodnocení úrovně techniky, a to známkou od 1 do 5 tj. viz tab.č. 3.

Tabulka č. 3

Kritéria hodnocení úrovně techniky basketbalových dovedností (ohodnoceny dovednosti z testu basketbalových dovedností)

ZNÁMKA ÚROVNĚ	KRITÉRIUM ÚROVNĚ	SLOVNÍ POPIS ÚROVNĚ
1	VYSOKÝ PODPRŮMĚR	
2	MÍRNÝ PODPRŮMĚR	
3	PRŮMĚR	
4	MÍRNÝ NADPRŮMĚR	
5	VYSOKÝ NADPRŮMĚR	

Slovní popis úrovně:

1. vysoký podprůměr

Střelba

- Postoj na napjatých nohách – zastavený pohyb nohou – příliš hluboký postoj – postoj s předklonem trupu – postoj se záklonem trupu – postoj s opačnou nohou vpřed – chybné držení míče – držení míče příliš za hlavou – chybná poloha loktů – chybný postoj a poloha paží po odhodu míče – odhod míče bez sklopení zápěstí a bez udělení zpětné rotace – u střelby v pohybu v provedení př. levá-pravá obrácené pořadí

Pohyb v obranném postoji

- příliš úzký postoj – příliš vysoký postoj – příliš nestabilní postoj – špičky nohou nesměřují vpřed – kolena nejsou pokrčena – trup není v mírném předklonu – hlava není vzhůru – nepokrčené paže v loktech – paže se nevyskytují u kolen v základní poloze – dlaně nesměřují vpřed – hmotnost těla se nepřenáší do špiček – „skákání“ v obranném postoji – křížení nohou v obranném postoji

Uvolňování se s míčem v pohybu

- skloněná hlava s vizuální kontrolou míče – příliš vysoký driblink – nedostatečná intenzita prováděných úderů – driblink před tělem – driblink příliš u těla – nedostatečné osvojení techniky běhu při pohybu s míčem – nezvládnutí celkového technického provedení jednotlivých sledovaných variant (otočka, pod nohou, za zády, před tělem) – nedochází ke snížení těžiště při provedení jednotlivé varianty – nesprávná synchronizace rukou a nohou a směru běhu

Přihrávání a chytání míče

- dolní končetiny nejsou mírně pokrčeny – chodidla více či méně než šíře ramen – chodidla nesměřují vpřed – trup není v mírném předklonu – míče není před tělem v úrovni pasu – lokty od těla – dlaně nepřidrží míč ze strany – prsty na míči nesměřují vpřed a palce nejsou proti sobě – technicky zcela nezvládnuté trčení (není prudké propnutí paží v loktech, není rychlý pohyb paží a rukou a částečný pohyb trupu) – bez práce zápěstí – po odhodu bez propnutých paží v předpažení - nepřenáší se hmotnost těla na přední nohu- jedna končetina není mírně vpřed – u přihrávky o zem neletí míč do 2/3 vzdálenosti – přihrávky za zády nedochází k dostatečnému zapažení

2. Mírný podprůměr

Střelba

- Postoj na napjatých nohách – zastavený pohyb nohou – příliš hluboký postoj – postoj s předklonem trupu – postoj se záklonem trupu – postoj s opačnou nohou vpřed – držení míče příliš za hlavou – chybná poloha loktů – chybný postoj a poloha paží po odhodu míče – odhod míče bez sklopení zápěstí a bez udělení zpětné rotace – u střelby v pohybu v daném provedení obrácené pořadí

Pohyb v obranném postoji

- příliš úzký postoj – příliš vysoký postoj – příliš nestabilní postoj – špičky nohou nesměřují vpřed – kolena nejsou pokrčena – trup není v mírném předklonu – nepokrčené paže v loktech – paže se nevyskytují u kolen

v základní poloze – dlaně nesměřují vpřed – hmotnost těla se nepřenáší do špiček – „skákání“ v obranném postoji – křížení nohou v obranném postoji

Uvolňování se s míčem v pohybu

- skloněná hlava s vizuální kontrolou míče – příliš vysoký driblink – driblink před tělem – driblink příliš u těla – nedostatečné osvojení techniky běhu při pohybu s míčem – nezvládnutí celkového technického provedení jednotlivých sledovaných variant (otočka, pod nohou, za zády, před tělem) – nedochází ke snížení těžiště při provedení jednotlivé varianty – nesprávná synchronizace rukou a nohou a stran

Přihrávání a chytání míče

- dolní končetiny nejsou mírně pokrčeny – chodidla více či méně než šíře ramen – chodidla nesměřují vpřed – trup není v mírném předklonu – míče není před tělem v úrovni pasu – dlaně nepřidržují míč ze strany – prsty na míči nesměřují vpřed a palce nejsou proti sobě – technicky zcela nezvládnuté trčení (není prudké propnutí paží v loktech, není rychlý pohyb paží a rukou a částečný pohyb trupu) – bez práce zápěstí – po odhodu bez propnutých paží v předpažení - nepřenáší se hmotnost těla na přední nohu - jedna končetina není mírně vpřed – u přihrávky o zem neletí míč do 2/3 vzdálenosti – přihrávky za zády nedochází k dostatečnému zapažení

3. Průměr

Střelba

- mírně pokrčené dolní končetiny – chodidla na šířku ramen – noha stejnostranná s házející rukou půl stopy vpředu – stabilní postoj – hlava vzhůru – míč v držení oběma rukama nad hlavou – dlaň s rozevřenými prsty odhodové ruky pod míčem – druhá přidrží míč ze strany – prsty směřují vzhůru – lokty mírně šikmo dolů – tvoří tzv. „okno“ s možností vidět koš – pohyb těla směřuje vzhůru – vychází z pokrčených dolních končetin – vznik propnutím kolen – přenos na trup a na horní končetiny – propnutí lokte odhodové paže směrem vzhůru – druhá ruka se po odhodu odpoutává od míče - příliš hluboký postoj – postoj s předklonem trupu – postoj se záklonem trupu - držení míče příliš za hlavou – odhod míče bez sklopení zápěstí

Pohyb v obranném postoji

- příliš vysoký postoj – špičky nohou nesměřují vpřed – trup není v mírném předklonu – nepokrčené paže v loktech – paže se nevyskytují u kolen v základní poloze – dlaně nesměřují vpřed – hmot – „skákání“ v obranném postoji

Uvolňování s míčem v pohybu

- nízký a stabilní postoj – na pokrčených nohou – trup mírně vpřed – opačná noha driblující ruky vpředu – chodidla šikmo vpřed – hlava vzhůru – míč stlačován šikmo vpřed – stlačován předloktím a zápěstím – ruka na míči směřuje shora šikmo vpřed – prsty široce rozevřeny – druhá ruka mírně pokrčena v předloktí směrem dolů - příliš vysoký driblink – driblink před tělem – driblink příliš u těla – nezvládnutí celkového technického provedení jednotlivých sledovaných variant (otočka, pod nohou, za zády, před tělem) – nedochází ke snížení těžiště při provedení jednotlivé varianty – nesprávná synchronizace rukou a nohou a stran

Přihrávání a chytání míče

- technicky zcela nezvládnuté trčení u všech typů přihrávek (není prudké propnutí paží v loktech, není rychlý pohyb paží a rukou a částečný pohyb trupu) – bez práce zápěstí – po odhodu bez propnutých paží v předpažení - nepřenáší se hmotnost těla na přední nohu (obouruč trčením) - postoj není zcela opačným bokem do směru přihrávky – hráč drží míč u boku – jedna ruka drží míč v protilehlé poloze – dlaň a prsty směřují na míči vpřed (jednoruč trčením) – hmotnost těla na obou nohách – míče oběma rukama v poloze u boku – příliš malý nápřah, přenesení míče do polohy za hlavou, záklon trupu, nedostatečné natočení ramene směrem k míči a přenesení hmotnosti na zadní nohu – nedostatečné propnutí paže směrem vpřed, přenesení hmotnosti na přední nohu (jednoruč nad hlavou) – nedostatečné zapažení nahrávající paže za zády a nesprávný směr letu míče po odhodu (jednoruč za zády)

4. Mírný nadprůměr

Střelba

- mírně pokrčené dolní končetiny – chodidla na šířku ramen – noha stejnostranná s házející rukou půl stopy vpředu – stabilní postoj – hmotnost přenášená do špiček nohou – hlava vzhůru – míč v držení oběma rukama nad hlavou – dlaň s rozevřenými prsty odhodové ruky pod míčem – druhá přidržuje míč ze strany – prsty směřují vzhůru – lokty mírně šikmo dolů – tvoří tzv. „okno“ s možností vidět koš – pohyb těla směřuje vzhůru – vychází z pokrčených dolních končetin – vznik propnutím kolen – přenos na trup a na horní končetiny – propnutí lokte odhodové paže směrem vzhůru – sklopení zápěstí – druhá ruka se po odhodu odpoutává od míče

Pohyb v obranném postoji

- široký – nízký – stabilní postoj – chodidla ve větší vzdálenosti, než šíře ramen – špičky nohou směřují vpřed – kolena pokrčena – těžiště těla nízko – hlava vzhůru – pokrčené paže podél těla v základní poloze – ruce u kolen – dlaně obráceny vpřed – hmotnost těla mírně přenášená do špiček – změnu směru doprovází zrychlení se zahájení nohou bližší tomuto směru

Uvolňování s míčem v pohybu

- nízký a stabilní postoj – na pokrčených nohou – trup mírně vpřed – opačná noha driblující ruky vpředu – chodidla šikmo vpřed – hlava vzhůru – míč stlačován šikmo vpřed – stlačován předloktím a zápěstím – ruka na míči směřuje shora šikmo vpřed – prsty široce rozevřeny – druhá ruka mírně pokrčena v předloktí směrem dolů - údery míče co nejdál od soupeře a vlastního těl – při zahajování úniku a užití jedné ze 4 varianty při obcházení obránce snížení těžiště – prudký náklon hlavy a ramena nad koleno nohy, která zahajuje únik (viz. kap. 8.1.2, str. 55 Uvolňování s míčem v pohybu)

Přihrávání a chytání míče

- stabilní postoj – mírně pokrčené dolní končetiny – jedna noha předsunuta – chodidla na šíři ramen – chodidla směřují vpřed – trup mírně vpřed – hlava v přirozené poloze – míč držen před tělem ve výši pasu – lokty u těla – dlaně přidržují míč ze stran (obouruč trčením) – prsty směřují

vpřed – palce proti sobě – trčení provedeno rychlým prudkým pohybem paží a rukou a trupu – sklopení zápěstí obou rukou (obouruč trčením) – po odhodu propnuté paže s mírně vytočenými dlaněmi vně – hmotnost přenášena na přední nohu (trčení) – postoj opačným bokem do směru přihrávky – hráč drží míč u boku – jedna ruka drží míč v protilehlé poloze – dlaň a prsty směřují na míči vpřed (jednoruč trčením) – hmotnost těla na obou nohách – míče oběma rukama v poloze u boku – nápřah, přenesení míče do polohy za hlavou, záklon trupu, natočení ramene směrem k míči a přenesení hmotnosti na zadní nohu – propnutí paže směrem vpřed, přenesení hmotnosti na přední nohu (jednoruč nad hlavou) – dostatečné zapažení nahrávající paže za zády a správný směr letu míče po odhodu (jednoruč za zády) – vizuální kontrola míče do jeho chycení – vstřícný pohyb paží a rukou – dlaně mírně vytočené proti míči – pevný úchop míče mezi dlaně – široce rozevřené prsty (chytání)

5. Vysoký nadprůměr

Střelba

- mírně pokrčené dolní končetiny – chodidla na šířku ramen – noha stejnostranná s házející rukou půl stopy vpředu – stabilní postoj – hmotnost přenášena do špiček nohou – trup rovně v prodloužení dolních končetin – hlava vzhůru – míč v držení oběma rukama nad hlavou – dlaň s rozevřenými prsty odhodové ruky pod míčem – druhá přidržuje míč ze strany – prsty směřují vzhůru – lokty mírně šikmo dolů – tvoří tzv. „okno“ s možností vidět koš – pohyb těla směřuje vzhůru – vychází z pokrčených dolních končetin – vznik propnutím kolen – přenos na trup a na horní končetiny – propnutí lokte odhodové paže směrem vzhůru – sklopení zápěstí – druhá ruka se po odhodu odpoutává od míče

Pohyb v obranném postoji

- široký – nízký – stabilní postoj – chodidla ve větší vzdálenosti, než šíře ramen – špičky nohou směřují vpřed – kolena pokrčena – těžiště těla nízko – trup v mírném předklonu – hlava vzhůru – pokrčené paže podél těla v základní poloze – ruce u kolen – dlaně obráceny vpřed – hmotnost těla

mírně přenášená do špiček – změnu směru doprovází zrychlení se zahájení nohou bližší tomuto směru

Uvolňování s míčem v pohybu

- nízký a stabilní postoj – na pokrčených nohou – trup mírně vpřed – opačná noha driblující ruky vpředu – chodidla šikmo vpřed – hlava vzhůru – míč stlačován šikmo vpřed – stlačován předloktím a zápěstím – ruka na míči směřuje shora šikmo vpřed – prsty široce rozevřeny – druhá ruka mírně pokrčena v předloktí směrem dolů - údery míče co nejdál od soupeře a vlastního těla – krytí míče (je-li třeba) natočením trupu směrem k míči – při zahajování úniku a užití jedné ze 4 varianty při obcházení obránce snížení těžiště – prudký náklon hlavy a ramena nad koleno nohy, která zahajuje únik (viz. kap. 8.1.2, str. 55 Uvolňování s míčem v pohybu)

Přihrávání a chytání míče

- stabilní postoj – mírně pokrčené dolní končetiny – jedna noha předsunuta – chodidla na šíři ramen – chodidla směřují vpřed – trup mírně vpřed – hlava v přirozené poloze – míč držen před tělem ve výši pasu – lokty u těla – dlaně přidržují míč ze stran (obouruč trčením) – prsty směřují vpřed – palce proti sobě – trčení provedeno rychlým prudkým pohybem paží a rukou a trupu – následné prudké propnutí paží v loktech směrem vpřed – sklopení zápěstí obou rukou (obouruč trčením) – po odhodu propnuté paže s mírně vytočenými dlaněmi vně – hmotnost přenášená na přední nohu (trčení) – postoj opačným bokem do směru přihrávký – hráč drží míč u boku – jedna ruka drží míč v protilehlé poloze – dlaň a prsty směřují na míči vpřed (jednoruč trčením) – hmotnost těla na obou nohách – míče oběma rukama v poloze u boku – nápřah, přenesení míče do polohy za hlavou, záklon trupu, natočení ramene směrem k míči a přenesení hmotnosti na zadní nohu – propnutí paže směrem vpřed, vytočení ramene vpřed tak, aby obě ramena směřovala do směru přihrávký, přenesení hmotnosti na přední nohu (jednoruč nad hlavou) – dostatečné zapažení nahrávající paže za zády a správný směr letu míče po odhodu (jednoruč za zády) - vizuální kontrola míče do jeho chycení – vstřícný pohyb paží a rukou – dlaně mírně

vytočené proti míči – pevný úchop míče mezi dlaně – široce rozevřené prsty (chytání)

8.2.2 Testu basketbalových dovedností

Výsledky testu basketbalových dovedností budou porovnány v rámci obou týmů, ale zároveň bude vypočtena % úspěšnost dosažených hodnot. (nadprůměrná, průměrná, podprůměrná) tj. viz tab.č. 4.

Tabulka č. 4

Kritéria hodnocení výkonů v testu basketbalových dovedností

DISCIPLÍNA	VÝKON v % a dosažených hodnotách		
	nadprůměrný	průměrný	podprůměrný
Střelba v pohybu P/L	70 a více	50 - 69	49 a méně
Střelba z místa roh čáry TH P/L	70 a více	50 - 69	49 a méně
Střelba z místa roh čáry TH + 180st. s košem P	70 a více	50 - 69	49 a méně
Střelba z místa roh čáry TH + 180st. s košem L	70 a více	50 - 69	49 a méně
Střelba z místa – čára trestných hodů	70 a více	50 - 69	49 a méně
Střelba z místa – čára tříbodového území	70 a více	50 - 69	49 a méně
Pohyb v obranném postoji	25 a více	16 - 24	15 a méně
Přihrávka jednoruč P trčením	65 a více	56 - 64	55 a méně
Přihrávka jednoruč L trčením	65 a více	56 - 64	55 a méně
Přihrávka obouruč trčením	65 a více	56 - 64	55 a méně
Uvolňování s míčem v pohybu	8 a méně	11 - 9	12 a více

8.2.3 Individuální statistické údaje – technické zápisy sezóny 2011/12

- **POČET ODEHRANÝCH UTKÁNÍ**
- **BODY**
- **BODY – PRŮMĚR**
- **STŘELBA Z MÍSTA – Z VYMEZENÉHO ÚZEMÍ (ZA 2 BODY)**
- **STŘELBA Z MÍSTA – Z VYMEZENÉHO ÚZEMÍ (ZA 2 BODY) - % ÚSPĚŠNOST**
- **STŘELBA Z MÍSTA – MIMO VYMEZENÉ ÚZEMÍ (ZA 2 BODY)**
- **STŘELBA Z MÍSTA – MIMO VYMEZENÉ ÚZEMÍ (ZA 2 BODY) - % ÚSPĚŠNOST**
- **STŘELBA Z MÍSTA – ZA ČÁROU OZNAČUJÍCÍ HRANICI TŘÍBODOVÉ ÚZEMÍ (ZA 3 BODY)**
- **STŘELBA Z MÍSTA – ZA ČÁROU OZNAČUJÍCÍ TŘÍBODOVÉ ÚZEMÍ (ZA 3 BODY) - % ÚSPĚŠNOST**
- **STŘELBA Z MÍSTA – ZA ČÁROU OZNAČUJÍCÍ ÚZEMÍ TRESTNÝCH HODŮ**
- **STŘELBA Z MÍSTA – ZA ČÁROU OZNAČUJÍCÍ ÚZEMÍ TRESTNÝCH HODŮ - % ÚSPĚŠNOST**
- **ÚTOČNÝ DOSKOK**
- **ÚTOČNÝ DOSKOK – PRŮMĚR**
- **OBRANNÝ DOSKOK**
- **OBRANNÝ DOSKOK - PRŮMĚR**
- **DOSKOK CELKEM**
- **DOSKOK CELKEM - PRŮMĚR**
- **ZISK**
- **ZISKY - PRŮMĚR**
- **ZTRÁTY**

- **ZTRÁTY - PRŮMĚR**
- **ROZDÍL ZISKY / ZTRÁTY**
- **ROZDÍL ZISKY/ZTRÁTY PRŮMĚR**
- **ASISTENCE**
- **ASISTENCE - PRŮMĚR**
- **FAUL PLUS (ZÍSKANÝ)**
- **FAUL PLUS - PRŮMĚR**
- **FAUL MINUS (SPACHANÝ)**
- **FAUL MINUS - PRŮMĚR**
- **ROZDÍL FAUL PLUS /MINUS**
- **ROZDÍL FAUL PLUS/MINUS - PRŮMĚR**
- **UŽITEČNOST**
- **UŽITEČNOST – NA ZÁPAS PRŮMĚR**

VÝZKUMNÁ ČÁST

9. Výsledky, hodnocení a vyhodnocení

9.1 Testu basketbalových dovedností

9.1.1 Výsledky testu basketbalových dovedností hráčů BK Brandýs

Tabulka č. 5

Výsledky testu basketbalových dovedností ligových hráčů BK Brandýs – 1. MĚŘENÍ – ZÁŘÍ 2011

DISCIPLÍNA/ JMÉNO HRÁČE	STŘELBA V POHYBU P/L	ČÁRY TH P/L	STŘELBA Z MÍSTA – ROH ČÁRY TH + 180 P	STŘELBA Z MÍSTA -ROH ČÁRY TR + 180 L	STŘELBA Z MÍSTA – ČÁRA TRESTNÉHO HODU	STŘELBA Z MÍSTA – ČÁRA TŘÍBODOVÉHO ÚZEMÍ	POHYB V OBRANNÉM POSTOJI	PŘÍHRA – OBOURUČ TRČENÍM	PŘÍHRA – JEDNORUČ P TRČENÍM	PŘÍHRA – JEDNORUČ L TRČENÍM	UVOĽŇOVÁNÍ S MÍČEM V POHYBU
MICHAL O.	13/13	17/13	17/12	17/12	10/10	21/10	32	68	75	73	8s.
JIŘÍ K.	13/12	17/10	15/8	16/9	10/9	21/8	29	62	58	65	9s.
MILAN T.	13/12	18/11	17/7	16/9	10/8	21/5	29	67	66	65	9s.
RADOVAN G.	12/12	17/13	17/13	15/10	10/9	21/8	29	67	74	70	8s.
MICHAL N.	13/13	17/12	17/13	17/12	10/9	20/7	32	62	68	67	9s.
JAKUB B.	12/11	17/6	17/6	17/6	10/5	20/3	26	60	68	68	11s.
BOHUMIL S.	12/11	17/9	17/9	18/10	10/8	21/7	26	60	72	65	11s.
FILIP T.	12/11	17/10	17/12	16/9	10/8	21/7	28	66	67	66	10s.
JAN J.	13/12	17/10	17/10	18/12	10/10	20/10	29	62	62	65	8s.
MICHAL B.	12/12	17/10	17/10	15/9	10/9	21/7	26	60	72	65	11s.

Pozn. Číslo před lomítkem označuje vystřelené pokusy a číslo za lomítkem označuje skutečně proměněné pokusy.

Tabulka č. 6

Výsledky testu basketbalových dovedností ligových hráčů BK Brandýs – **2. MĚŘENÍ – LEDEN 2012**

DISCIPLÍNA/ JMÉNO HRÁČE	STŘELBA V POHYBU P/L	STŘELBA Z MÍSTA – ROH ČÁRY TH P/L	STŘELBA Z MÍSTA -ROH ČÁRY TH + 180 P	STŘELBA Z MÍSTA -ROH ČÁRY TR + 180 L	STŘELBA Z MÍSTA – ČÁRA TRESTNÉHO HODU	STŘELBA Z MÍSTA – ČÁRA TŘÍBODOVÉHO ÚZEMÍ	POHYB V OBRANNÉM POSTOJI	PŘÍHRA – OBOURUČ TRČENÍM	PŘÍHRA- JEDNORUČ P TRČENÍM	PŘÍHRA- JEDNORUČ L TRČENÍM	UVOLŇOVÁNÍ S MÍČEM V POHYBU
MICHAL O.	13/13	17/13	17/12	17/12	10/10	21/1 0	32	68	75	73	8s.
JIŘÍ K.	13/12	18/11	17/7	16/9	10/8	21/5	29	67	66	65	9s.
MILAN T.	13/12	17/10	15/8	16/9	10/9	21/8	29	62	58	65	9s.
RADOVAN G.	12/12	17/13	17/13	15/10	10/9	21/8	29	67	74	70	8s.
MICHAL N.	13/12	17/10	17/10	18/12	10/10	20/7	28	62	62	65	8s.
JAKUB B.	12/11	17/16	17/6	17/6	10/5	20/3	26	60	68	68	11s.
BOHUMIL S.	12/11	17/9	17/9	18/10	10/8	21/7	26	60	72	65	11s.
FILIP T.	12/11	17/10	17/12	16/9	10/8	21/7	28	66	67	66	10s.
JAN J.	13/13	17/12	17/13	17/12	10/9	21/1 1	32	62	68	67	9s
MICHAL B.	12/12	17/10	17/10	15/9	10/9	21/7	26	60	72	65	11s.

Pozn. Číslo před lomítkem označuje vystřelené pokusy a číslo za lomítkem označuje skutečně proměněné pokusy.

Tabulka č. 7

Výsledky testu basketbalových dovedností ligových hráčů BK Brandýs – 3. MĚŘENÍ – ČERVEN 2012

DISCIPLÍNA/ JMÉNO HRÁČE	STŘELBA V POHYBU p/L	STŘELBA AZ MÍSTA – ROH ČÁRY TH P/L	STŘELBA Z MÍSTA -ROH ČÁRY TH + 180 P	STŘELBA Z MÍSTA -ROH ČÁRY TR + 180 L	STŘELBA Z MÍSTA -ROH TRESTNÉHO HODU	STŘELBA Z MÍSTA – ČÁRA TŘÍBODOVÉHO ÚZEMÍ	POHYB V OBRANNÉM POSTOJI	PŘÍHRA – OBOURUČ TRČENÍM	PŘÍHRA - JEDNORUČ P TRČENÍM	PŘÍHRA - JEDNORUČ L TRČENÍM	UVOLŇOVÁNÍ S MÍČEM V POHYBU
MICHAL O.	13/13	17/12	17/12	17/12	10/10	21/1 2	32	68	75	74	8s.
JIŘÍ K.	13/12	17/10	16/9	16/9	10/9	21/8	29	65	65	62	9s.
MILAN T.	13/12	18/11	17/7	16/9	10/8	21/5	29	66	66	65	9s.
RADOVAN G.	13/13	17/12	17/12	16/10	10/10	21/1 0	32	68	74	72	8s.
MICHAL N.	13/13	17/13	17/12	17/12	10/9	20/6	30	66	68	67	9s.
JAKUB B.	12/11	17/6	16/6	16/6	10/6	20/3	24	63	68	67	11s.
BOHUMIL S.	13/12	17/10	17/10	18/10	10/8	21/7	28	63	72	69	11s.
FILIP T.	13/11	17/10	17/12	17/10	10/8	21/7	28	66	67	66	10s.
JAN J.	13/13	17/12	17/10	18/12	10/10	20/1 1	30	62	63	65	8s.
MICHAL B.	13/11	17/10	17/12	17/10	10/9	21/7	28	64	72	67	11s.

Pozn. Číslo před lomítkem označuje vystřelené pokusy a číslo za lomítkem označuje skutečně proměněné pokusy.

9.1.2 Hodnocení testu basketbalových dovedností BK BRANDÝS

Tabulka č. 8

% úspěšnost dosažených hodnot v testu basketbalových dovedností ligových hráčů BK Brandýs – 1.

MĚŘENÍ – ZÁŘÍ 2011

DISCIPLÍNA/ JMÉNO HRÁČE	STŘELBA V POHYBU P/L	P/L	STŘELBA Z MÍSTA - ROH ČÁRY TH + 180 P	STŘELBA Z MÍSTA - ROH ČÁRY TH 180 L	STŘELBA Z MÍSTA - ROH ČÁRY TR + 180 L	TRESTNÉHO HODU	STŘELBA Z MÍSTA - ČÁRA	TŘÍBODOVÉHO ÚZEMÍ	POHYB V OBRANNÉM POSTOJI	PŘÍHRA - OBOURUČ TRČENÍM	PŘÍHRA - JEDNORUČ P TRČENÍM	PŘÍHRA - JEDNORUČ L TRČENÍM	UVOLŇOVÁNÍ S MÍČEM V POHYBU	POŘADÍ PRŮMĚR	SMĚR. ODCHYLKA	POŘADÍ CELKEM
	úspěšnost v %															
MICHAL O. <i>POŘADÍ</i>	100 1.	76,5 1.	70,6 1.	70,6 1.	100 1.	47,6 1.	32 1.	68 1.	75 1.	73 1.	8s. 1.		1,00	0	1.	
JIŘÍ K. <i>POŘADÍ</i>	92 2.	58,8 6.	56,2 3.	56,2 5.	90 2.	38 3.	29 2.	62. 4.	58 8.	65 6.	9s. 2.		4,00	1,975	8.	
MILAN T. <i>POŘADÍ</i>	92 2.	61,1 3.	41,2 6.	56,2 5.	80 3.	23,8 6.	29 4.	67 2.	66 6.	65 6.	9s. 2.		3,90	1,676	6.-7.	
RADOVAN G. <i>POŘADÍ</i>	100 1.	76,5 1.	76,5 1.	66,7 2.	90 2.	38 3.	29 2.	67 2.	74 2.	70 2.	8s. 1.		1,72	0,616 57545 3	2.	
MICHAL N. <i>POŘADÍ</i>	100 1.	70,6 2.	76,5 1.	70,6 1.	90 2.	35 4.	32 1.	62 4.	68 4.	67 4.	9s. 2.		2,36	1,298	3.	
JAKUB B. <i>POŘADÍ</i>	91,6 3.	35,2 7.	35,2 7.	35,2 7.	50 4.	15 8.	26 4.	60 6.	68 4.	68 3.	11s. 4.		5,09	1,749	10.	
BOHUMIL S. <i>POŘADÍ</i>	91,6 3.	60,0 4.	53,0 5.	55,5 6.	80 3.	33,3 5.	26 4.	60 5.	72 3.	65 6.	11s. 4.		4,45	1,068	9.	
FILIP T. <i>POŘADÍ</i>	100 1.	58,9 5.	70,6 2.	56,3 4.	80 3.	33,3 5.	28 3..	66 3.	67 5.	66 5.	10s. 3.		3,54	1,356	5.	
JAN J. <i>POŘADÍ</i>	92 2.	58,9 5.	58,8 3.	66,6 2.	100 1.	50 1.	29 2.	62 4.	62 7.	65 6.	8s. 1.		3,09	2,021	4.	
MICHAL B. <i>POŘADÍ</i>	91,6 3.	58,9 5.	58,8 3.	60 3.	90 2.	33,3 5.	26 4.	60 5.	72 3.	65 6.	11s 4.		3,90	1,164	6.-7.	

Tabulka č. 9

% úspěšnost dosažených hodnot v testu basketbalových dovedností ligových hráčů BK Brandýs – 2..

MĚŘENÍ – LEDEN 2012

DISCIPLÍNA/ JMÉNO HRÁČE	STŘELBA Z POHYBU P/L	P/L	STŘELBA Z MÍSTA – ROH ČÁRY TH	180 P	STŘELBA Z MÍSTA - ROH ČÁRY TH + 180 P	STŘELBA Z MÍSTA - ROH ČÁRY TR + 180 LF	TRESTNÉHO HODU	STŘELBA Z MÍSTA – ČÁRA	TŘÍBODOVÉHO ÚZEMÍ	STŘELBA Z MÍSTA – ČÁRA	POHYB V OBRANNÉM POSTOJI	PŘÍHRA – OBOURUČ TRČENÍM	PŘÍHRA - JEDNORUČ P TRČENÍM	PŘÍHRA - JEDNORUČ L TRČENÍM	UVOLŇOVÁNÍ S MÍČEM V POHYBU	POŘADÍ PRŮMĚR	SMĚR. ODCHYLKA	POŘADÍ CELKEM
úspěšnost v %																		
MICHAL O. <i>POŘADÍ</i>	100 1.	76,5 1.	70,6 2.	70,6 1.	100 1.	47,6 2.	32 1.	68 1.	75 1.	73 1.	8s. 1.	1,18	0,385	69460	8	1.		
JIŘÍ K. <i>POŘADÍ</i>	92. 2	61,1 3.	41,2 6.	56,2 4.	80 3.	38 3.	29 2.	62 2.	66 6.	65 6.	9s. 2	3,54	1,616			6.		
MILAN T. <i>POŘADÍ</i>	92 2.	58,8 6.	53,3 4.	56,2 4.	90 2.	23,8 5.	29 2.	67 4.	58 8.	65 6.	9s. 2.	4,09	1,928			8.		
RADOVAN G. <i>POŘADÍ</i>	100 1.	76,5 1.	76,5 1.	66,7 2.	90 2.	38 3.	29 2.	67 2.	74 2.	70 2.	8s. 1.	1,72	0,616	57545	3	2.		
MICHAL N. <i>POŘADÍ</i>	92 2.	58,8 5.	58,8 3.	66,7 2.	100 1.	38 3.	29 2.	62 4.	68 4.	67 4.	9s. 2.	2,90	1,164			4.		
JAKUB B. <i>POŘADÍ</i>	91, 6 3.	35,2 7.	35,2 7.	35,2 6.	50 4.	15 6.	26 4.	60 5.	68 4.	68 3.	11s. 4.	4,81	1,402			10.		
BOHUMIL S. <i>POŘADÍ</i>	91, 6 3.	60,0 4.	53,0 5.	55,5 5.	80 3.	33,3 4.	26 4.	60 5.	72 3.	65 6.	11s. 4.	4,18	0,935	96637	6	9.		
FILIP T. <i>POŘADÍ</i>	100 1.	58,9 5.	70,6 2..	56,2 4.	80 3.	33,3 4.	28 3.	66 3.	67 5.	66 5.	10s. 3.	3,45	1,2			5.		
JAN J. <i>POŘADÍ</i>	100 1.	70,6 2.	76,5 1.	70,6 1.	90 2.	50 1.	32 1.	62. 4	62 7.	65 6.	8s. 1.	2,45	2,105			3.		
MICHAL B. <i>POŘADÍ</i>	91, 6 3.	58,9 5.	58,8 3.	60 3.	90 2.	33,3 4.	26 4.	60 5.	72 3.	65 6.	11s 4.	3,81	1,113			7.		

Tabulka č. 10

% úspěšnost dosažených hodnot v testu basketbalových dovedností ligových hráčů BK Brandýs – 3.

MĚŘENÍ – ČERVEN 2012

DISCIPLÍNA/ JMÉNO HRÁČE	STŘELBA V POHYBU P/L	P/L STŘELBA Z MÍSTA – ROH ČÁRY TH	+ 180 P STŘELBA Z MÍSTA – ROH ČÁRY TH	TH + 180 L STŘELBA Z MÍSTA – ROH ČÁRY TH	TŘESTNÉ HODY (TH) STŘELBA Z MÍSTA – ČÁRA	TŘÍBODOVÉHO ÚZEMÍ STŘELBA Z MÍSTA – ČÁRA	POHYB V OBRANNÉM POSTOJI	PŘÍHRA – OBOURUČ TRČENÍM	PŘÍHRA - JEDNORUČ P TRČENÍM	PŘÍHRA - JEDNORUČ L TRČENÍM	UVOLNĚNÍ S MIČEM – V POHYBU	POŘADÍ PRŮMĚR	SMĚR. ODCHYLKA	POŘADÍ CELKEM
	úspěšnost v %													
MICHAL O. <i>POŘADÍ</i>	100 1.	70,6 2.	70,6 1.	70,6 1.	100 1.	57,2 1.	32 1.	68 1.	75 1.	74 1.	8s. 1.	1,09	0,287 47978 7	1.
JIŘÍ K. <i>POŘADÍ</i>	92 2.	58,8 4.	56,2 3.	56,2 5.	90 2.	38 4.	29 4.	65 3.	65 7.	62 7.	9s. 2.	3,58	1,73	7.-8.
MILAN T. <i>POŘADÍ</i>	92 2.	61,1 3.	41,2 4.	56,2 5.	80 3.	23,8 7.	29 4.	66 2.	66 6.	65 6.	9s. 2.	3,83	1,706	9.
RADOVAN G. <i>POŘADÍ</i>	100 1.	70,6 2.	70,6 2.	62,5 3.	100 1.	47,6 3.	32 2.	68 1.	74 2.	72 2.	8s. 1.	1,58	0,715 81889 8	2.
MICHAL N. <i>POŘADÍ</i>	100 1.	76,4 1.	70,6 1.	70,6 1.	90 2.	30 6.	30 3.	66 2.	68 4.	67 4.	9s. 2.	2,25	1,559	3.
JAKUB B. <i>POŘADÍ</i>	91,6 3.	35,2 5.	37,5 5.	37,5 7.	60 4.	15 8.	24 6.	63 5.	68 4.	67 4.	12s. 5.	4,66	1,379	10.
BOHUMIL S. <i>POŘADÍ</i>	92 2.	58,8 4.	58,8 2.	55,5 6.	80 3.	33,3 5.	28 5.	63 5.	72 3.	68 3.	11s. 4.	3,58	1,266	7.-8.
FILIP T. <i>POŘADÍ</i>	84,6 4.	58,8 4.	70,5 1.	58,8 4.	80 3.	33,3 5.	28 5.	66 2.	67 5.	66 5.	10s. 3.	3,41	1,286	6.
JAN J. <i>POŘADÍ</i>	100 1.	70,5 2.	58,8 2.	66,6 2.	100 1.	55 2.	30 3.	62 6.	63 8.	65 6.	8s. 1.	2,83	2,314	4.
MICHAL B. <i>POŘADÍ</i>	92 2.	58,8 4.	70,5 1.	58,8 4.	90 2.	33,3 5.	28 5.	64 4.	72 3.	67 4.	11s 4.	3,33	1,233	5.

9.1.3 Vyhodnocení výsledků testu basketbalových dovedností BK BRANDÝS

Tabulka č. 11

Vyhodnocení výsledků testu basketbalových dovedností ligových hráčů družstva BK Brandýs – 1.

MĚŘENÍ – ZÁŘÍ 2011

DISCIPLÍNA/ JMÉNO HRÁČE	úspěšnost v %									
	UVOIŇOVÁNÍ S MÍČEM V POHYBU	PŘÍHRA - JEDNORUČ L TRČENÍM	PŘÍHRA - JEDNORUČ P TRČENÍM	POHYB V OBRANNÉM POSTOJI	STŘELBA Z MÍSTA – ČÁRA TŘÍBODOVÉHO ÚZEMÍ	STŘELBA Z MÍSTA – ČÁRA TRESTNÉHO HODU	STŘELBA Z MÍSTA –ROH ČÁRY TR + 180 L	STŘELBA Z MÍSTA -ROH ČÁRY TH + 180 P	STŘELBA Z MÍSTA - ROH ČÁRY TH P/L	STŘELBA V POHYBU P/L
MICHAL O.	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	Nadprůměr	podprůměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr
JIŘÍ K.	průměr	nadprůměr	průměr	Nadprůměr	podprůměr	nadprůměr	průměr	průměr	nadprůměr	nadprůměr
MILAN T.	průměr	nadprůměr	nadprůměr	Nadprůměr	podprůměr	nadprůměr	průměr	průměr	nadprůměr	nadprůměr
RADOVAN G.	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	Nadprůměr	podprůměr	nadprůměr	průměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr
MICHAL N.	průměr	nadprůměr	nadprůměr	Nadprůměr	podprůměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr
JAKUB B.	průměr	nadprůměr	nadprůměr	Nadprůměr	podprůměr	průměr	podprůměr	podprůměr	nadprůměr	nadprůměr
BOHUMIL S.	průměr	nadprůměr	nadprůměr	Nadprůměr	podprůměr	nadprůměr	průměr	průměr	průměr	nadprůměr

FILIP T.	nadprůměr	Průměr	nadprůměr	průměr	nadprůměr	podprůměr	Nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	průměr
JAN J.	nadprůměr	Průměr	průměr	průměr	nadprůměr	průměr	Nadprůměr	průměr	průměr	nadprůměr	nadprůměr
MICHAL B.	nadprůměr	Průměr	průměr	průměr	nadprůměr	podprůměr	Nadprůměr	průměr	nadprůměr	nadprůměr	průměr

Vyhodnocení testu basketbalových dovedností celého družstva:

Družstvo BK Brandýs dosahovalo především nadprůměrných a průměrných hodnot. Hodnoty podprůměrné se objevily pouze ve střelbě trojkových pokusů, což je disciplína dosti náročná a o to více v dětských kategoriích.

Konkrétní zastoupení z celkových **110-ti** měření bylo následující:

Nadprůměr: 62x

Průměr: 36x

Podprůměr: 12x

Tabulka č. 12

Vyhodnocení výsledků testu basketbalových dovedností ligových hráčů družstva BK Brandýs – 2.

MĚŘENÍ – LEDEN 2012

DISCIPLÍNA/ JMÉNO HRÁČE	úspěšnost v %										
	ÚVOLNOVÁNÍ S MÍČEM V POHYBU	PŘÍHRA - JEDNORUČÍ TRČENÍM	PŘÍHRA - JEDNORUČÍ TRČENÍM	PŘÍHRA – OBOURUČÍ TRČENÍM	POHYB V OBRANNĚM POSTOJI	STŘELBA Z MÍŠTA – ČÁRA TŘÍBODOVÉHO ÚZEMÍ	STŘELBA Z MÍŠTA – ČÁRA TRESTNĚHO HODU	STŘELBA Z MÍŠTA -ROH ČÁRY TR + 180	STŘELBA Z MÍŠTA –ROH ČÁRY TH + 180	STŘELBA Z MÍŠTA – ROH ČÁRY TH P/L	STŘELBA V POHYBU P/L
MICHAL O.	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	Nadprůměr	podprůměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr
JIŘÍ K.	průměr	nadprůměr	nadprůměr	průměr	Nadprůměr	podprůměr	nadprůměr	průměr	průměr	průměr	nadprůměr
MILAN T.	průměr	nadprůměr	nadprůměr	průměr	Nadprůměr	podprůměr	nadprůměr	průměr	průměr	průměr	nadprůměr
RADOVAN G.	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	Nadprůměr	podprůměr	nadprůměr	průměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr
MICHAL N.	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	průměr	Nadprůměr	průměr	nadprůměr	průměr	průměr	průměr	nadprůměr
JAKUB B.	průměr	nadprůměr	nadprůměr	průměr	Nadprůměr	podprůměr	průměr	podprůměr	podprůměr	Podprůměr	nadprůměr
BOHUMIL S.	průměr	nadprůměr	nadprůměr	průměr	Nadprůměr	podprůměr	nadprůměr	průměr	průměr	průměr	nadprůměr
FILIP T.	průměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	Nadprůměr	podprůměr	nadprůměr	průměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr

JAN J.	nadprůměr	Nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	průměr	Nadprůměr	průměr	průměr	nadprůměr	nadprůměr
MICHAL B.	nadprůměr	průměr	průměr	průměr	nadprůměr	podprůměr	Nadprůměr	průměr	nadprůměr	nadprůměr	průměr

Vyhodnocení testu basketbalových dovedností celého družstva:

Družstvo BK Brandýs dosahovalo především nadprůměrných a průměrných hodnot. Hodnoty podprůměrné se objevily pouze ve střelbě trojkových pokusů, což je disciplína dosti náročná a o to více v dětských kategoriích.

Konkrétní zastoupení z celkových **110-ti** měření bylo následující:

Nadprůměr: 63x

Průměr : 35x

Podprůměr: 12x

Tabulka č. 13

Vyhodnocení výsledků testu basketbalových dovedností ligových hráčů družstva BK Brandýs – 3.

MĚŘENÍ – ČERVEN 2012

DISCIPLÍNA/ JMÉNO HRÁČE	úspěšnost v %										
	ÚVOLNOVÁNÍ S MÍČEM V POHYBU	PŘÍHRA - JEDNORUČ L TRČENÍM	PŘÍHRA - JEDNORUČ P TRČENÍM	PŘÍHRA – OBOURUČ TRČENÍM	POHYB V OBRANNÉM POSTOJI	STŘELBA Z MÍŠTA – ČÁRA TŘÍBODOVÉHO ÚZEMÍ	STŘELBA Z MÍŠTA – ČÁRA TRESNÉHO HODU	STŘELBA Z MÍŠTA - ROH ČÁRY TR + 180 L	STŘELBA Z MÍŠTAQ - ROH ČÁRY TH + 180 P	STŘELBA Z MÍŠTA – ROH ČÁRY TH P/L	STŘELBA V POHYBU P/L
MICHAL O.	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	Nadprůměr	průměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr
JIŘÍ K.	průměr	nadprůměr	průměr	nadprůměr	Nadprůměr	podprůměr	nadprůměr	průměr	průměr	průměr	nadprůměr
MILAN T.	průměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	Nadprůměr	podprůměr	nadprůměr	průměr	průměr	průměr	nadprůměr
RADOVAN G.	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	Nadprůměr	podprůměr	nadprůměr	průměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr
MICHAL N.	průměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	Nadprůměr	podprůměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr
JAKUB B.	podprůměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	průměr	podprůměr	průměr	podprůměr	podprůměr	podprůměr	nadprůměr
BOHUMIL S.	průměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	Nadprůměr	podprůměr	nadprůměr	průměr	průměr	průměr	nadprůměr
FILIP T.	průměr	nadprůměr	nadprůměr	nadprůměr	Nadprůměr	podprůměr	nadprůměr	průměr	nadprůměr	průměr	nadprůměr

JAN J.	nadprůměr	nadprůměr	průměr	průměr	nadprůměr	průměr	Nadprůměr	průměr	průměr	průměr	nadprůměr
MICHAL B.	nadprůměr	průměr	nadprůměr	průměr	nadprůměr	podprůměr	Nadprůměr	průměr	nadprůměr	nadprůměr	průměr

Vyhodnocení testu basketbalových dovedností celého družstva:

Družstvo BK Brandýs dosahovalo především nadprůměrných a průměrných hodnot. Hodnoty podprůměrné se objevily pouze ve střelbě trojkových pokusů, což je disciplína dosti náročná a o to více v dětských kategoriích.

Konkrétní zastoupení z celkových **110-ti** měření bylo následující:

Nadprůměr: 65x

Průměr : 33x

Podprůměr: 12x

9.2 Úroveň techniky basketbalových dovedností (z testu basketbalových dovedností)

9.2.1 Hodnocení úrovně techniky basketbalových dovedností (z testu basketbalových dovedností) BK BRANDÝS

Tabulka č. 14

Hodnocení úrovně technického provedení jednotlivých basketbalových prvků ligových hráčů BK Brandýs.

JMÉNO HRÁČE/ TECHN.PRVEK	MICHAL O.	JIŘÍ K.	MILAN T.	RADOVAN G.	MICHAL N.	JAKUB B.	BOHUMIL S.	FILIP T.	JAN J.	MCHAL B.
STŘELBA										
STŘELBA V	5/5	5/4	5/4	5/5	5/5	4/3	4/3	4/3	5/5	4/3
POHYBU	5	5	4	5	4	3	3	3	5	3
STŘELBA Z MÍSTA										
OBRANA										
POHYB V OBRANNÉM POSTOJI	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4
UVOLŇOVÁNÍ S MÍČEM POHYBU V										
OTOČKA P/L	5/5	4/5	5/4	5/5	5/5	3/2	4/3	4/3	5/5	4/3
POD NOHOU P/L	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	2/2	4/4	4/4	5/5	4/4
ZA ZÁDY P/L	5/5	5/5	5/5	5/5	4/4	2/2	4/4	4/4	5/5	4/4
PŘED TĚLEM P/L	5/4	4/5	5/4	5/5	4/4	1/1	3/3	3/3	5/5	3/3
PŘIHRÁVÁNÍ A CHYTÁNÍ MÍČE										
OBOURUČ TR.	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4
JEDNORUČ P/L TR.	5/4	5/4	5/4	5/4	4/3	4/3	4/3	4/3	4/5	4/3
O ZEM	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4
JEDNORUČ NAD HLAVOU	5	4	4	5	4	4	3	3	5	3
JEDNORUČ ZA ZÁDY P/L	5/4	4/3	4/3	5/4	4/3	2/1	3/3	3/3	4/5	3/3
CELKEM	92	81	85	88	81	51	67	67	88	67
POŘADÍ	1.	5.	4.	2.	6.	10.	7.	8.	3.	9.

Pozn. Číslo před lomítkem označuje ohodnocení úrovně technického provedení jednotlivého basketbalového prvku pravou rukou či z pravé strany, číslo za lomítkem označuje ohodnocení úrovně ze strany levé.

V hodnocení úrovně techniky jednotlivých basketbalových prvků z testu č. 2 jsme užili škálu od 1 do 5 (viz. kritéria), kterou si dovolil sestavit vzhledem ke svým zkušenostem hlavní trenér ligového družstva BK Brandýs a já jsem si ji dovolila aplikovat a s využitím expertní analýzy vyhodnotit jednotlivé hráče.

Hodnocení úrovně techniky jednotlivých basketbalových prvků (z testu basketbalových dovedností) celého družstva:

Úroveň basketbalových dovedností, která byla stanovena pomocí expertní analýzy (kterou provedl hl. trenér a asistent družstva BK Brandýs) byla u ligového družstva BK Brandýs hodnocena jako vysoce a mírně nadprůměrná.

Konkrétní zastoupení z celkových **185-ti** hodnocení bylo následující:

1 – vysoký podprůměr-	3x
2 – mírný podprůměr -	6x
3 – průměr -	33x
4 – mírný nadprůměr -	68x
5 – vysoký nadprůměr-	75x

9.3 Individuální statistiky jednotlivých hráčů (IHV)

9.3.1 Výsledky

Výsledky v jednotlivých statistikách jednotlivých hráčů.

9.3.2 Hodnocení

Pořadí v jednotlivých statistikách v rámci týmu a konečné pořadí celkové.

Tabulka č. 15

Statistické údaje resp. technické zápisy basketbalové sezóny 2011/12 BK Brandýs ligovní hráči junioři U19.

SEZÓNA 2011/12 (statistika U19)	BOB SVÁŠEK #1	FILIP TRNKA #2	JIRKA KRATOCHVÍL #3	MIŠÁK ORNST #8	HONZA JECHA #8	RADOVAN GOLLAŠ #10	MILAN TOMÁŠEK #12	KUBA BEDNÁŘ #14	MICHAL NEPKOJ #17	MICHAL BREZOVÁK #19	DRUŽSTVO #21
Počet zápasů	7	21	9	18	17	17	7	19	19	21	21
Body	4	55	11	288	126	79	2	158	211	91	1253
Ø Body	0,57	2,61	1,22	16	7,41	4,64	0,28	8,31	11,1	4,33	59,6
Pořadí	9.	7.	8.	1.	4.	5.	10.	3.	2.	6.	
Střelba ZPK	1/0	8/2	4/1	101/58	25/13	34/11	2/0	134/60	100/55	61/33	598/294
% ZPK	0%	25%	25%	57%	52%	32%	0%	44%	55%	54%	49%
Pořadí	9.-10.	7.-8.	7.-8.	1.	4.	6.	9.-10.	5.	2.	3.	
Střelba 2PK	5/1	48/14	17/2	76/24	69/23	61/18	7/1	50/7	107/38	33/8	588/161
% 2PK	20%	29,1%	11,7%	31,5%	33,3%	29,5%	14,2%	14%	35,5%	24,2%	27,3%
Pořadí	7.	5.	10.	3.	2.	4.	8.	9.	1.	6.	
Střelba 3PK	1/0	24/6	9/0	104/25	69/15	13/2	4/0	2/0	4/1	5/1	263/56
% 3PK	0%	25%	0%	24%	21,7%	15,3%	0%	0%	25%	20%	21,2%
Pořadí	7.-8.-9.-10.	1.-2.	7.-8.-9.-10.	3.	4.	6.	7.-8.-9.-10.	7.-8.-9.-10.	1.-2.	5.	
TH	2/2	6/5	7/5	70/49	13/9	18/15	2/0	54/24	42/22	17/6	293/175
% TH	100%	83%	71%	70%	69%	83%	0%	44%	52%	35%	59,7%
Pořadí	1.	2.-3.	4.	5.	6.	2.-3.	10.	8.	7.	9.	
Doskok obrana	1	38	5	74	30	43	3	125	52	47	499
Ø	0,1	1,8	0,5	4,1	1,7	2,5	0,4	6,5	2,7	1,9	23,7
Pořadí	10.	6.	8.	2.	7.	4.	9.	1.	3.	5.	
Doskok útok	2	17	1	23	9	16	4	69	44	35	274

Ø	0,2	0,8	0,11	1,2	0,52	0,9	0,57	3,6	2,3	1,6	13,1
Pořadí	9.	6.	10.	4.	8.	5.	7.	1.	2.	3.	
Doskok celkem	3	55	6	97	39	59	7	194	96	82	773
Ø	0,4	2,6	0,6	5,3	2,2	3,4	1	10,2	5,05	3,9	36,8
Pořadí	10.	6.	9.	3.	7.	5.	8.	1.	2.	4.	
Zisk	2	27	7	78	21	20	6	21	22	24	295
Ø	0,28	1,28	0,77	4,33	1,23	1,17	0,85	1,10	1,15	1,14	14,1
Pořadí	10.	2.	9.	1.	3.	3.	8.	7.	5.	6.	
Ztráta	2	36	8	47	46	38	7	46	52	25	401
Ø	0,28	1,71	0,88	2,61	2,70	2,23	1	2,42	2,72	1,19	19,1
Pořadí	1.	5.	2.	8.	9.	6.	3.	7.	10.	4.	
Rozdíl Z+ Z-	0	-9	-1	+31	-25	-18	-1	-25	-30	-1	-106
Ø	0	-0,42	-0,11	+1,72	-1,47	-1,05	-0,14	-1,31	-1,57	-0,04	-5,1
Pořadí	2.	6.	4.	1.	9.	7.	5.	8.	10.	3.	
Asistence	1	13	3	36	5	16	1	25	19	7	147
Ø	0,14	0,61	0,33	2	0,29	0,94	0,14	1,31	1	0,33	7
Pořadí	9.-10.	5.	6.-7..	1.	8.	4.	9.-10.	2.	3.	6.-7..	
Faul +	1	22	5	67	19	24	1	57	36	22	308
Ø Faul +	0,14	1,04	0,55	3,72	1,11	1,41	0,14	3	1,89	1,04	14,6
Faul -	2	40	12	47	23	18	7	63	46	57	432
Ø faul -	0,28	1,90	1,33	2,61	1,35	1,05	1	3,31	2,42	2,71	20,5
Rozdíl F + F -	-1	-18	-7	+20	-4	+6	-6	-6	-10	-35	-124
Ø F + F -	-0,14	-0,85	-0,77	+1,11	-0,23	+0,35	-0,85	-0,31	-0,52	-1,66	-5,9
Pořadí	3.	8.-9.	7.	1.	4.	2.	8.-9.	5	6.	10.	
Užitečnost	+1	+37	-17	+277	+25	+62	-11	+197	+149	+76	890
Ø zápas	+0,14	+1,76	-1,88	+15,38	+1,47	+3,64	-1,57	+10,36	+7,84	+3,61	42,3
Pořadí	8.	6.	10.	1.	7.	4.	9.	2.	3.	5.	
Součet pořadí	122	86	128	34	96	77	140	79	64	91	
Konečné pořadí	10.	6.	11.	1.	8.	3.	12.	4.	2.	7.	

9.3.3 Vyhodnocení

Srovnání pořadí jednotlivých hráčů v testu basketbalových dovedností a srovnání pořadí úrovně technického provedení jednotlivých basketbalových prvků (hodnocených expertní analýzou) s pořadím ve statistikách basketbalové sezóny 2011/12.

Na základě výsledků **testu basketbalových dovedností** bylo sestaveno následující pořadí v jednotlivých časově odlišných měřeních:

<i>1. měření – září</i>	<i>2. Měření – leden</i>	<i>3. Měření - červen</i>
1. Michal O.	1. Michal O.	1. Michal O.
2. Radovan G.	2. Radovan G.	2. Radovan G.
3. Michal N.	3. Jan J.	3. Michal N.
4. Jan J.	4. Michal N.	4. Jan J.
5. Filip T.	5. Filip T.	5. Michal B.
6. Milan T.	6. Jiří K.	6. Filip T.
7. Michal B.	7. Michal B.	7. Jiří K.
8. Jiří K.	8. Milan T.	8. Bohumil S.
9. Bohumil S.	9. Bohumil S.	9. Milan T.
10. Jakub B.	10. Jakub B.	10. Jakub B.

Dle **hodnocení úrovně technického provedení** jednotlivých basketbalových prvků tj. herní činností jednotlivce expertní analýzou, bylo sestaveno následující pořadí jednotlivých hráčů od nelepššího po nejhoršího v rámci družstva BK Brandýs.. Hodnocení proběhlo během basketbalové sezóny 2011/12 pouze jednou, jelikož na technickém provedení je třeba pracovat dlouhodobě. Pořadí na základě hodnocení je následující:

- 1. Michal O.**
- 2. Radovan G.**
- 3. Jan J.**
- 4. Milan T.**
- 5. Jiří K.**
- 6. Michal N.**

7. Filip T.

8. Michal B.

9. Bohumil S.

10. Jakub B.

Individuální herní výkon (v utkání) byl hodnocen během celé basketbalové sezóny 2011/12 statistickými údaji resp. **technickými zápisy**. Jednotliví hráči byli dle výsledných hodnot srovnáni do pořadí od nejlepšího po nejhoršího hráče v rámci týmu a to jak v jednotlivých kategoriích tak pořadí celkové. **Pořadí** jednotlivých hráčů **celkové** od nejlepšího po nejhoršího je následující:

1. Michal O.

2. Michal N.

3. Radovan G.

4. Jakub B.

5. Filip T.

6. Michal B.

7. Jan J.

8. Bohumil S.

9. Jiří K.

10. Milan T.

Tabulka č. 16

Celkové vyhodnocení ligových hráčů BK Brandýs kategorie juniorů U19 – pořadí jednotlivých hráčů v jednotlivých měření.

POŘADÍ	TEST BASK.DOVEDNOSTÍ			HODNOCENÍ TECHNICKÉ ÚROVNĚ	STATISTICKÉ ÚDAJE	CELKEM I S POŘADÍM STAT. ÚDAJE/BEZ STAT. ÚDAJŮ
	1.měření – září	2.měření – leden	3.měření – červen			
MICHAL O.	1.	1.	1.	1.	1.	1./1.
JIŘÍ K.	8.	6.	7.-8.	5.	9.	7./5.-6.-7.-8.
MILAN T.	6-7.	7.	9.	4.	10.	8./5.-6.-7.-8.
RADOVAN G.	2.	2.	2.	2.-3.	3.	2./2.
MICHAL N.	3.	4.	3.	6.	2.	3./4.
JAKUB B.	10.	10.	10.	10.	4.	10./10
BOHUMIL S.	9.	9.	7.-8.	7.-8.-9.	8.	9./9.
FILIP T.	5.	5.	6.	7.-8.-9.	5.	5./5.-6.-7.-8.
JAN J.	4.	3.	4.	2.-3.	7.	4./3.
MICHAL B.	6.-7.	7.	5.	7.-8.-9.	6.	6./5.-6.-7.-8.

10. Diskuse

Basketbal se stává rok od roku rychlejším dynamičtějším a náročnějším sportem (a to především na techniku provedení jednotlivých prvků). Hlavně ve vyšších a profesionálních soutěžích je kondice – především rychlostní parametry a nadprůměrný stupeň technické úrovně provádění basketbalových dovedností podmínkou.

Díky výsledkům této diplomové práce, které potvrdily, ale zároveň vyvrátily naši tezi z úvodu, můžeme poukázat na to, že úroveň herních činností jednotlivce je velmi důležitá a je v přímém vztahu s individuálním herním výkonem. Ovšem vyskytují se i výjimky a hráči s nízkou úrovní herních činností jednotlivce jsou schopni svým individuálním herním výkonem přispívat velkou měrou k týmovému hernímu výkonu a naopak. Jaké je pro to vysvětlení? Hráči sice mohou mít úroveň herních činností jednotlivce nižší, ale nahrazují ji svou zdravou agresivitou, vervou a pílí a naopak hráči, kteří vyčnívají vynikajícím technickým prováděním jednotlivých basketbalových prvků, neunáší tlak a psychickou zátěž v utkání. Nejsou schopni tedy předvést a využít svého potenciálu, to se odráží na jejich minutách na hřišti a statistikách tj. individuálním herním výkonu (viz. kap. 9, tab. č. 16).

Položme si tedy otázku zda-li je testování k něčemu potřebné?! Využitý test basketbalových dovedností si sestavil klub BK Brandýs pro vlastní potřebu, konkrétně hlavní trenér kategorie U19. Využívá ho během celé basketbalové sezóny a to ze 2 hlavních důvodů. V rámci tréninkových jednotek pro motivaci jednotlivých hráčů, kteří mohou díky kvantifikovatelným výsledkům popř. slovnímu hodnocení pracovat na svých basketbalových dovednostech resp. herních činnostech jednotlivce (HČJ), zlepšovat sami sebe a porovnávat své výkony během basketbalové sezóny. Druhým důvodem je zaznamenávání výsledků stejných hráčů, ve stejném časovém období, v několika po sobě jdoucích sezónách. Záznamy slouží zejména pro trenéra družstva, který si srovnává úspěšnost svých hráčů a sleduje jejich „vývoj“. Důvod pro testování vidím především v profesionálním sportu, kde kluby za hráče platí velké peníze a uzavírají se rozsáhle kontrakty. Testy ve formě zdravotního a kondičního přezkoušení mají podle mého názoru jistě smysl.

Ve sportovních hrách ovšem zůstává pravda taková, že jediným ukazatelem herního výkonu (individuálního) zůstává samotné utkání resp. výkon jednotlivého hráče v jednotlivém utkání.

11. Závěr

Úkolem této diplomové práce bylo porovnání úrovně herních činností jednotlivce (v tréninku) s individuálním herním výkonem (v utkání) ligových hráčů BK Brandýs, kategorie junioři U19.

Využita byla 1 baterie testů tj. test basketbalových dovedností a 1 expertní analýza k provedení hodnocení technické úrovně herních činností jednotlivce. Klubem byly pro tyto diagnostické prostředky sestavena kritéria s numerickými škálami a slovním popisem.

Testovaní hráči byli tedy dle kritérií ohodnoceni a porovnání v rámci celého týmu tzn. bylo sestaveno pořadí jednotlivých hráčů od nejlepšího po nejhoršího.

Individuální herní výkon jednotlivých hráčů byl během celé basketbalové sezóny 2011/12 zaznamenáván statistikami tj. technickými zápisy. Jednotliví hráči byli též porovnání v rámci týmu a bylo sestaveno pořadí jak v jednotlivých sledovaných dovednostech tak pořadí od nejlepšího po nejhoršího hráče celkové.

Pomocí vybraných testů (sestavených basketbalovým klubem Brandýs pro vlastní potřebu, konkrétně hlavním trenérem kategorie juniorů U19) jsme změřili to, co jsme předpokládali, že měří kvalitní a validní testy. Proto po provedených testech a vyhodnocení výsledků všech testovaných hráčů můžeme tyto testy doporučit k užití i ostatním klubům.

Dosažené výsledky potvrdily, ale i vyvrátily naši tezi z úvodu práce, jelikož hráči s nejlepšími výsledky v testu basketbalových dovedností tj. s nejlepší úrovní herních činností jednotlivce a jejich technického provedení byli i nebyli hráči s nejlepšími individuálními herními výkony. Proto je důležité brát v úvahu, že i takoví hráči mohou dosahovat vysokých individuálních herních výkonů a to díky zdravé agresivitě, pílí a vervě a že naopak i hráči s vysokou úrovní herních činností jednotlivce jsou schopni díky psychickému tlaku dosahovat nízkých individuálních herních výkonů a nebýt pro tým přínosem (viz. kap. 9, tab. č. 16).

12. Použitá literatura

Knihy:

BLAHUŠ, P. K systémovému pojetí statistických metod v metodologii empirického výzkumu chování. 1. Vydání. Praha: Karolinum, 1996, 224 s. ISBN 80-7184-100-5.

BRABEC, A. A KOL. Zásobník cvičení pro výcvik v basketbale. Praha: Český ústřední výbor ČSTV, 1988, 256 s.

BUZKOVÁ, K. Strečink. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2006, 218 s. ISBN 80-247-1342-X.

ČELIKOVSKÝ, S. Teorie pohybových schopností. 1. vydání. Praha: Karolinum, 1976, 280 s.

DOBRÝ, L. Malá škola basketbalu. 1. vydání. Praha: Olympia, 1986, 196 s. ISBN 27-048-86.

DOBRÝ, L., SEMIGINOVSKÝ, B. Sportovní hry – výkon a trénink. 1. vydání. Praha: Olympia, 1988, 303 s. ISBN 14-425-80.

DOBRÝ, L., VELENSKÝ, E. Košíková – teorie a didaktika. 2.vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987, 304 s. ISBN 14-299-87.

DOVALIL, J. A KOL. Výkon a trénink ve sportu. 3.vydání. Praha: Olympia, 2009, 336 s. ISBN 978-80-7376-130-1.

HENDL, J. Úvod do kvalitativního výzkumu. 1. Vydání. Praha: Karolinum, 1999, 278 s. ISBN 80-246-0030-7.

CHOUTKA, M., DOBRÝ, L., ROVNÝ, M. A KOL. Sportovní hry. 3.vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975, 316 s. ISBN 14-201-75.

JANSA, P., DOVALIL, J. A SPOL. Sportovní příprava. 2. vydání. Praha: Q – art, 2009, 295 str. ISBN 978-80-903280-9-9.

JARKOVSKÁ, H., JARKOVSKÁ, M. Posilování s vlastním tělem 417krát jinak. 1.vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2005, 209 s. ISBN 80-247-0861-2.

MACÁK, I., HOŠEK, V. Psychologie tělesné výchovy a sportu. 1.vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989, 202 s. ISBN 80-7033-414-2.

MRÁZEK, S., DOBRÝ, L. Košíková. 1. Vydání. Praha: Státní tělovýchovné nakladatelství, 1955, 254 s.

MULIN, CH. Abeceda basketbalu. 1.vydání. Praha: Ikar, 1996, 45 s. ISBN 80-85944-85-5.

PERIČ, T., DOVALIL, J. Sportovní trénink. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010, 160 s. ISBN 978-80-247-7.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. Psychologie sportu. 2. Vydání. Praha: Karolinum, 2006, 31 s. ISBN 80-246-1290-9.

ŠTĚPÁNEK, R. S míčem na vrchol aneb jak začínal i Jiří Zidek. 1. vydání. Praha: Golem, 1996, 53 s.

TÁBORSKÝ, F. Sportovní hry. 1.vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2004, 164 s. ISBN 80-247-0875-2.

TVRZNÍK, A., SOUMAR, L., SOULEK, I. Běhání. 1.vydání. Praha: Grada Publising a.s., 2004, 112 s. ISBN 978-880-247-6459-7.

VELENSKÝ, M. Basketbal. 1.vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 1999, 104 s. ISBN 80-7169-834-2.

VELENSKÝ, E. a kol. Košíková – trénink, technika, taktika. 1.vydání.Praha: Olympia, 1976, 386 s. ISBN 27-036-76.

VELENSKÝ, M. Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež. 1. Vydání. Praha: Karolinum, 2008, 220 s. ISBN 978-80-246-1480-9.

Sborníky textů:

LEHANE, J. Útočné činnosti jednotlivce. In Jiří Pospíšil (editor), *Sborníky basketbalových textů*. Základy basketbalu učení technikám, které vedou k vítězství úspěšné provádění základů. Kroměříž: Dicerros, s. 1 -27.

LEHANE, J. Obranné činnosti jednotlivce. In Jiří Pospíšil (editor), *Sborníky basketbalových textů*. Základy basketbalu učení technikám, které vedou k vítězství úspěšné provádění základů. Kroměříž: Dicerros, s. 54 – 57.

SMITH, S. Střelba. In Jiří Pospíšil (editor), *Sborníky basketbalových textů*. Střelba. Kroměříž: Dicerros, s. 8 – 10.

RILEY, D. Hra přihrávek University Plattsburgh state. In Jiří Pospíšil (editor), *Sborníky basketbalových textů*. Útok v basketbale. Kroměříž: Dicerros, s. 49 – 52.

NEWTON, C., M. Útočný basketbal. In Jiří Pospíšil (editor), *Sborníky basketbalových textů*. Útok v basketbale. Kroměříž: Dicerros, s. 5 – 8.

SUITTS, T. Útok University Rice. In Jiří Pospíšil (editor), *Sborníky basketbalových textů*. Útok v basketbale. Kroměříž: Dicerros, s. 9 – 10.

STEINWEDEL, S. Obrana. In Jiří Pospíšil (editor), *Sborníky basketbalových textů*. Obrana v basketbale. Kroměříž: Dicerros, s. 4 – 8.

MEYER, J. Základy, na kterých je vystavěna obrana. In Jiří Pospíšil (editor), *Sborníky basketbalových textů*. Obrana v basketbale. Kroměříž: Dicerros, s. 9 – 17.

Časopisy:

Autor neznámý. Sed leh. *Muscle a fitness speciál*. Zvláštní vydání magazínu *Muscle a fitness*. Zásobník cviků – kineziologie . Praha: Fit plus, 2005. 6 str.

Internetové zdroje:

Přehled soutěží - ročník 2010/11 [online]. c2009-2010, poslední revize 25. března 2011 [cit. 2011-25-3]. Dostupné z: <<http://www.cbf.cz/souteze.html>>.

Karlovec, Jan. StčČBF - novinky: [online]. c2008-2010, poslední revize 25. března 2011 [cit. 2011-25-3]. Dostupné z: <<http://stccbf.cz/cs/novinky/>>.

Ostatní:

KARGER, J. Přednáška diagnostika. Trenérská škola - specializace basketbal II. Ročník. UK FTVS 2011/12.

13. Přílohy

Přílohy č. 1 Seznam názvů organizací

Příloha č. 2 Tréninkový plán kadeti U17-liga léto

Příloha č. 4 Ukázka letní přípravy BK Brandýs „Brandýs 2011“

Příloha č. 5 Ukázka letní přípravy BK Brandýs „Klatovy 2011“

Příloha 1

Seznam použitých zkratk a názvů organizací:

SV sportovní výkon

HV herní výkon

IHV individuální herní výkon

THV týmový herní výkon

M metr

Min. minuta

KP krajský přebor

U14 basketbalová kategorie do 14-ti let

U16 basketbalová kategorie do 17-ti let

U18 basketbalová kategorie do 19-ti let

U20 basketbalová kategorie do 20-ti let

BK basketbalový klub

NBL Národní basketbalová liga

NBA National Basketball Association

IBF International Basketball Federation

WNBA Woman National Basketball Association

NCAA National Collegiate Athletic Association

MS Mistrovství Světa

ME Mistrovství Evropy

OH Olympijské hry

Tréninkový plán kadeti U17-liga „léto 2011“

Ahoj !

Jelikož čas letí a blíží se nová sezóna i příprava na soustředění, radím ti, **dobře se připrav!** Bude to pro tebe snazší přijet připraven, než přijet nepřípraven. Tohle soustředění bude bráno více intenzivně než v předešlých ročnících. Čeká tě náročná sezóna v lize. Proto jak přijedeš připraven na soustředění, podle toho se bude pro tebe odvíjet průběh sezóny.

Co tě čeká: - fyzická připravenost (jak vytrvalostní tak rychlostně silová – dynamická)

- silová (posilování celého těla)
- technická (driblink, střelba, přihrávky, uvolňování ...)
- protahovací (kompenzační a uvolňovací cvičení)

Je to pouze krátké shrnutí toho co tě čeká.

Fyzická připravenost

Vytrvalostní - běhat delší úseky cca 45 minut v kuse (snažit se běžet, nezastavovat a neodpočívat) alespoň **3 – 4x** v týdnu

Rychlostní – (viz. **PLÁN** který jsi dostal před prázdninami – rozvoj rychlosti) nepodceňuj základ na kterém budeme stavět v sezóně + přidej hodně na švihadlu !!

Silová – (viz. **PLÁN** který jsi dostal před prázdninami – **NEPODCEŇUJ !!**)

Posiluj **CELÉ** tělo !!!

Technická připravenost

Driblink – celkové ovládání míče (na místě, v běhu, ve sprintu – bez sledování míče !!

NA OBĚ RUCE !!!

Střelba – celkový styl střelby, úspěšnost (ze všech možných herních pozic !!!)
střelba s VÝSKOKEM – (**opakuji že 5 cm výskok při střele není střelba s výskokem**) Pořádný odraz - čistý – správně technický –
správný styl střelby !!!

(Střelba – z místa, v pohybu CIK CAK, při uvolnění 1-2 údery střelba – snažit se střílet
s **maximálním úsilí při uvolnění** – nestřílet lážo plážo !!!

Přihrávky – umět přihrát na obě ruce **PŘESNĚ** (**levou i pravou**), trčení, nad
hlavou, jednoruč, baseball pass, zadovky, o zem, spousta možností přihrávek (na
obě ruce) !!! **DŮLEŽITÉ !!!**

Uvolňování – s míčem i bez míče (s míčem – hra 1-0 : příprava na hru 1-1 celková
technika a schopnost zbavit se protihráče – otevřený – uzavřený únik + celková
technika otočky, naznačení Velká spousta možností při uvolnění) **DĚLAT
V MAXIMÁLNÍM ÚSILÍ – SILOVĚ !!!**

Protahovací připravenost

Kompenzační – strečinková cvičení (**protahuj se před i po každém sportu**)
nemusí to být jen při sportu – můžeš se protahovat každý den – ráno vstaneš (
strečink) získáváš na pružnosti a ohebnosti !!! Nepodceňuj !!

(**mám z dokumentované jak jsi na tom byl před prázdninami, nesnaž se přijet
ve stejné nebo horší strečinkové ohebnosti !!!**)

Je to krátké shrnutí toho co tě čeká na soustředění, proto ti radím, přijed' připraven, budeš
to mít snazší a nebudeš tolik trpět. **Už po prvních dnech soustředění se pozná, co jsi
dělal.** Pokud přijedeš nepřipraven, bude to pro tebe nejhorší týden, který si sportovně zažil
!!!

Těším se na tebe !!!

Letní příprava BK Brandýs „Brandýs 2011“

16.-20.8.2011

ATLETICKÝ OVÁL 9.30 – 11.30

ZAHŘÁTÍ

- 3x 1 kolo atletický ovál (3x 400m)

STREČINK

- Směrem od hlavy – trup – dolní končetiny (BUZKOVÁ, 2006)

ATLETICKÁ ABECEDA

- Na dráze atletického oválu, vzdálenost min. 20 metrů
- Prošlapávání kotníků
- Předkopávání
- Zakopávání
- Běh cvalem
- Běh s křížením
- Předkopávání natažené dolní končetiny (DK)
- Vysoká kolena
- Skoky snožmo
- Skoky pravá dolní končetina
- Skoky levá dolní končetina
- Skoky snožmo do výšky na 3. Skok

- Odpichy do stran
- Maximální odrazy do výšky pravá dolní končetina
- Maximální odrazy do výšky levá dolní končetina
- Žabáci
- Telemarky
- Sprinty
- 1x kolo atletický ovál vyklusání po atletické abecedě

BĚHY

1. Cvičení

- 3x 2 kola atletického oválu (3x 800m) na čas
- 1. Kolo 70%, 2. Kolo 100% 3. Kolo 100%
- Sportovní skupina rozdělena na 3 výkonnostní družstva, která startují s 5 s. rozestupem
- Mezi jednotlivými koly 3 min. odpočinek
- Po cvičení 3 kola atletického oválu vyklusání

2. cvičení

- 4x 1 kolo atletický ovál (4x 400m)
- Sportovní skupina rozdělena na 3 výkonností družstva, která startují s 5 s. rozestupem
- Mezi jednotlivými koly 3 min. odpočinek
- Po cvičení 3 kola vyklusání

STREČINK

- Směrem od hlavy – trup – dolní končetiny (BUZKOVÁ, 2006)

SCHODY 15.00 – 17.00

- Nahrazeno v basketbalové hale

1. Cvičení

- Na šířku volejbalového hřiště vysoká kolena stranou
- Na šířku volejbalového hřiště obranný slide
- Na šířku volejbalového hřiště kolena stranou
- 5 kol

2. Cvičení

- Tahání s gumovým pásem ve dvojicích (simulace běhu do kopce) na basketbalové hřiště
- Ve dvojicích – běh 5 kol
- Ve dvojicích – obranný slide 5 kol

3. Cvičení

- Brzdění ve dvojicích za boky (pas)
- Hráč se snaží brzdit běh hráče, s kterým je ve dvojici držení se za jeho pas do půli basketbalového hřiště, od půli se hráč pouští a následuje maximální sprint ke koncové čáře
- 5 kol

4. Cvičení

- Výskoky s vysokými koleny snožmo skrčmo na časový limit 1 min.

- Odpočinek 1 min.
- 5 kol

5. Cvičení

- Skoky z koncové čáry na půl hřiště, od půlky hřiště maximální sprint ke koncové čáře
- Pravá dolní končetina – 3 kola
- Levá dolní končetina – 3 kola
- Pravá dolní končetina skoky stranou – 3 kola
- Levá dolní končetina skoky stranou – 3 kola

BASKETBALOVÁ HALA 19.00 – 20.30

ZAHŘÁTÍ

- Běžecká cvičení s míčem

STREČINK

- Směrem od hlavy – trup – dolní končetiny (BUZKOVÁ, 2006)

ŠVIHADLO

- 500 přeskoků snožmo

BASKETBALOVÝ TRÉNINK

POZIČNÍ STŘELBA

1. Cvičení

- Trestné hody (TH)

- 5 x 10 vstřelených pokusů

2. Cvičení

- Jump - pravý roh čáry trestného hodu
- V pohybu a po přihrávce
- 3x15 vstřelených pokusů

3. Cvičení

- Jump – levý roh čáry trestného hodu
- V pohybu a po přihrávce
- 3x15 vstřelených pokusů

4. Cvičení

- Jump – 180st. souběžně s košem pravá strana
- V pohybu a po přihrávce
- 3x15 vstřelených pokusů

5. Cvičení

- Jump – 180st. souběžně s košem levá strana
- V pohybu a po přihrávce
- 3x15 vstřelených pokusů

6. Cvičení

- Trestné hody (TH)
- 5x10 vstřelených pokusů

ÚNIK + FINTA + STŘELBA

- Postoj tzv. trojí ohrožení koše
- Swing – prohoz za zády- jump
- 2x 20 vstřelených pokusů pravá ruka
- 2x20 vstřelených pokusů levá ruka

Příloha 4

Letní příprava BK Brandýs „Klatovy 2011“

21.- 26.8. 2011

ATLETICKÝ OVÁL 9.30 – 11.30

ZAHŘÁTÍ

- 3x kolo atletický ovál (400m)

STREČINK

- Směrem od hlavy – trup – dolní končetiny (BUZKOVÁ, 2006)

ATLETICKÁ ABECEDA

- Na dráze atletického oválu, vzdálenost min. 20 metrů
- Prošlapávání kotníků
- Předkopávání
- Zakopávání
- Běh cvalem
- Běh s křížením
- Předkopávání natažené dolní končetiny (DK)
- Vysoká kolena
- Skoky snožmo
- Skoky pravá dolní končetina
- Skoky levá dolní končetina

- Skoky snožmo do výšky na 3. Skok
- Odpichy do stran
- Maximální odrazy do výšky pravá dolní končetina
- Maximální odrazy do výšky levá dolní končetina
- Žabáci
- Telemarky
- Sprinty
- 1x kolo atletického oválu po atletické abecedě

BĚHY

1.cvičení

- 3x 2 kola atletického oválu (3x 800m) na čas
- 1. Kolo 70%, 2. Kolo 90% 3. Kolo 100%
- Sportovní skupina rozdělena na 3 výkonnostní družstva, která startují s 5 s. rozestupem
- Mezi jednotlivými koly 3 min. odpočinek
- Po cvičení 3 kola atletického oválu vyklusání

2. cvičení

- 3x 3 kola atletického oválu (3x 400m) tzv. nabíhané rovinky
- Rovinka sprint x zatáčka vyklusání
- Sportovní skupina rozdělena na 3 výkonnostní družstva, která běží za sebou s rozestupy
- Všechny 3 kola bez odpočinku
- 3 kola atletického oválu vyklusání

3. cvičení

- 4x 1 kolo atletický ovál (4x 400m)
- Sportovní skupina rozdělena na 3 výkonností družstva, která startují s 5 s. rozestupem
- Mezi jednotlivými koly 3 min. odpočinek
- Po cvičení 3 kola vyklusání

STREČINK

- Směrem od hlavy – trup – dolní končetiny (BUZKOVÁ, 2006)

BASKETBALOVÁ HALA 14.30 – 17.00

- Nahrazeno v plaveckém bazénu
- Sportovní skupina musí uplavat 15x 50 m

BASKETBALOVÁ HALA 19.30 – 21.00

ZAHŘÁTÍ

- Běžecká cvičení s míčem

STREČINK

- Směrem od hlavy – trup – dolní končetiny (BUZKOVÁ, 200Ž)

ŠVIHADLO

- 500 přeskoků snožmo

BASKETBALOVÝ TRÉNINK

1. Cvičení

- Přihrávky s medicinbalem ve skupině
- 4 zástupy ve tvaru čtverce
- 2 s míčem, 2 bez míče
- Systém – chytím – nahraju – přebíhám do protějšího zástupu

2. Cvičení

- Přihrávky s medicinbalem ve trojicích
- 2 medicinbaly ve trojici
- Systém – jeden přijímá a odehrává – následuje vystřídání

3. Cvičení

- Přihrávka na podkošového hráče z křídla
- Uvolnění křídla při výhozu ze strany hřiště
- Tzv. dvojička s podkošovým hráčem – pick and roll

STREČINK

- Směrem od hlavy – trup – dolní končetiny (BUZKOVÁ, 2006)

Příloha 5

Letní příprava AŠ Mladá Boleslav „Mladá Boleslav 2010“

21.-27.8.201

DOPOLEDNÍ BLOK 10.00 – 12.00

- Běhání kopců cca. 30 m
- Hala – technika a taktika dle potřeby

ODPOLEDNÍ BLOK 17. 00 – 19.00

- Běžecký vytrvalostní trénink – běh 20 min. v kuse
- Hrací trénink v hale