



Rozcvičky ve vybraném sportu – basketbal

Bakalářská práce

Studijní program:

B7401 Tělesná výchova a sport

Studijní obor:

Rekreologie

Autor práce:

Barbora Škvorová

Vedoucí práce:

PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu





Zadání bakalářské práce

Rozcvičky ve vybraném sportu – basketbal

Jméno a příjmení: **Barbora Škvorová**
Osobní číslo: P16000042
Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport
Studijní obor: Rekreatologie
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu
Akademický rok: **2018/2019**

Zásady pro vypracování:

Cílem práce je seznámit se s obsahem a prováděním rozcviček v basketbalu. Provést rešerši odborné literatury. Seznámit se s vybraným sportem. Provést anketu týkající se rozcviček u vybraného sportu. Sestavit optimální rozcvičku pro vybraný sport.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

APPELT, K. HORÁKOVÁ, D. 1989. Názvosloví pro cvičitele. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-011-2.
KRIŠTOFIČ, J. 2000. Gymnastika pro zdravotní a kondiční účely. Praha: ISV nakladatelství. 126 s. ISBN 80-85866-54-4.
MÁČEK, M., RADVANSKÝ, J. et al. 2011. Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity. První vydání. Praha: Galén. 245 s. ISBN 978-80-7262-695-3.
VELENSKÝ, M. 1998. Basketbal – základní program aplikace útočných a obranných činností. Praha: Svoboda. ISBN 80-205-0553-9.

Vedoucí práce:

PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

10. prosince 2018

Předpokládaný termín odevzdání:

15. dubna 2019

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 10. prosince 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

23. června 2020

Barbora Škvorová

Poděkování

V první řadě bych ráda poděkovala paní PhDr. Pavlíně Vrchovské, Ph.D. za cenné připomínky, odborné rady a její vstřícnost a trpělivost při tvorbě této bakalářské práce. Dále můj dík patří členům TJ Slovan Varnsdorf za jejich ochotu. Nakonec bych ráda poděkovala celé své rodině a to hlavně rodičům za jejich nekonečnou podporu při celém studiu.

Anotace

Bakalářská práce je zaměřena na rozcvičení v basketbalu. Hlavním cílem bakalářské práce je sestavení vhodné předzápasové rozcvičky. V teoretické části je popsána historie, pravidla, herní činnosti jednotlivce, dále také teorie rozcviček. Součástí práce je anketní šetření, které je zaměřeno na postoj hráčů na rozcvičování v basketbalu. Tato práce může v praxi sloužit učitelům tělesné výchovy, cvičitelům, ale i trenérům a hráčům basketbalu, jako příklad předzápasového rozcvičení.

Klíčová slova

Basketbal, rozcvička, předzápasové rozcvičení, sport, strečink

Anotation

This thesis focuses on warm-ups in basketball. The main goal is to set up an optimal pregame warm-up. The history, rules, individual gaming skills and the theory of warm-ups is described in the theoretical part. Another part of thesis is consisted of a survey research which is focused on players attitude towards warm-ups in basketball. This work can be used in practise for P.E. teachers, trainers, basketball coaches and basketball players as a pre-match warm-up.

Keywords

Basketball, Warm-up, Pre-match warm-up, Sport, Stretching

Obsah

Úvod.....	11
1 Cíl práce.....	12
2 Charakteristika basketbalu.....	13
2.1 Historie a vznik basketbalu	13
2.1.1 Základní pravidla basketbalu.....	14
2.3 Herní činnosti jednotlivce	16
2.3.1 Obranné herní činnosti	17
2.3.2 Útočné herní činnosti.....	17
2.4 Herní kombinace.....	18
3 Rozcvičení	20
3.1 Struktura rozcvičení.....	21
3.1.1 Všeobecná část	21
3.1.2 Speciální část.....	22
3.2 Druhy strečinku	22
3.2.1 Statický strečink	22
3.2.2 Dynamický strečink.....	23
3.2.3 Proprioceptivní nervosvalová facilitace	23
3.3 Aplikace strečinku	24
3.3.1 Statický versus dynamický strečink před výkonem	24
3.4 Rozcvičení v basketbalu	25
4 Metodika práce.....	27
5 Anketní šetření	28
5.1 Výsledky anketního šetření.....	28
6 Návrh předzápasového rozcvičení.....	31
6.1 Všeobecná část	32

6.1.1	Úvodní část: rozběhání	32
6.1.2	Dynamický strečink.....	32
6.1.3	Dynamická cvičení s vyšší intenzitou	36
6.2	Speciální část	37
	Závěr.....	41
	Literatura	43
	Přílohy	45

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Rozměry basketbalového hřiště (Zdroj: <i>www.cbfl.cz</i>).....	14
Obrázek 2 Správné provedení střelby s výskokem (Zdroj: <i>www.fsps.muni.cz</i>).....	18
Obrázek 3 Harmonogram tvorby BP (Zdroj: <i>vlastní</i>)	27
Obrázek 4 Graf k otázce číslo 7 (Zdroj: <i>www.survio.com</i>).....	29
Obrázek 5 Graf k otázce číslo 9 (Zdroj: <i>www.survio.com</i>).....	30
Obrázek 6 Struktura předzápasového rozcvičení (Zdroj: <i>vlastní</i>)	31
Obrázek 7 Rozšvihání horních končetin 2 (Zdroj: <i>vlastní</i>).....	33
Obrázek 8 Rozšvihání horních končetin 1 (Zdroj: <i>vlastní</i>).....	33
Obrázek 9 Pasivní doprotažení flexe kolene (Zdroj: <i>vlastní</i>).....	34
Obrázek 10 Přitahování kolene k hrudníku (Zdroj: <i>vlastní</i>)	34
Obrázek 11 Výpad vpřed (Zdroj: <i>vlastní</i>)	34
Obrázek 12 Vnější rotace ve výpadu (Zdroj: <i>vlastní</i>)	34
Obrázek 13 Výpad do strany 2 (Zdroj: <i>vlastní</i>)	35
Obrázek 14 Výpad do strany 1 (Zdroj: <i>vlastní</i>)	35
Obrázek 15 Rozšvihání dolní končetiny, abdukce kyčle, (Zdroj: <i>vlastní</i>).....	35
Obrázek 16 Rozšvihání dolní končetiny, addukce kyčle, (Zdroj: <i>vlastní</i>).....	35
Obrázek 17 Výchozí postavení hráčů a směr pohybu (při dynamickém cvičení), (Zdroj: <i>vlastní</i>).....	36
Obrázek 18 Vysvětlivky ke cvičením (Zdroj: <i>vlastní</i>).....	37
Obrázek 19 Intenzivní střelba na koš (Zdroj: <i>vlastní</i>).....	37
Obrázek 20 Dvojtakty zprava (Zdroj: <i>vlastní</i>)	38
Obrázek 21 Dvojtakty zleva (Zdroj: <i>vlastní</i>)	38
Obrázek 22 Příhrávky zakončené střelbou (Zdroj: <i>vlastní</i>)	39
Obrázek 23 – Trestné hody (Zdroj: <i>vlastní</i>).....	39
Obrázek 24 – Rychlé dvojtakty zprava (Zdroj: <i>vlastní</i>).....	40

Úvod

Basketbal v České republice zatím nepatří mezi tolik oblíbené sporty, oproti sportům zabírající první příčky, kterými jsou fotbal či lední hokej, avšak i tak je jeho zastoupení v počtu hráčů uspokojivé a doufejme, že zájem o tento sport ještě poroste. Atraktivita tohoto sportu je v ostatních zemích nepopíratelná a například basketbalová soutěž NBA ovlivnila a ovlivňuje nespočet sportovních životů od mládeže až po dospělé.

Rozcvičení před zápasem či tréninkem je již nedílnou součástí většiny sportovních aktivit a u basketbalu tomu není jinak. Kvalitní rozcvičení má velmi pozitivní vliv na hráče, jeho samotný výkon a je nezbytnou prevencí proti zraněním. Správnost provedení rozcvičení je kritickým faktorem, který se již v dnešní době povedlo více rozklíčovat a tak již tato problematika není včerejší. Je nutností si uvědomit, jak moc lze správnost či nesprávnost provedení rozcvičení ovlivnit výkony hráčů. Bohužel kvalitnímu přístupu se dostává hlavně v nejvyšších basketbalových soutěžích, kde si týmy mohou dovolit zaplatit například kondičního trenéra, či fyzioterapeuta a i proto je tato práce zaměřena na basketbalové rozcvičení.

Tato problematika je autorovi velice blízká, jelikož se basketbalu věnoval dvanáct let na ligové úrovni, proto byla volba tématu pro autora jasná. Doufá, že práce bude nápomocná trenérům, hráčům, ale také širší veřejnosti, která si upevní své znalosti v oblasti rozcvičování před sportovní aktivitou a dostane se tak ještě více do jejich povědomí.

Hlavní cílem této bakalářské práce je sestavení vhodné předzápasové rozcvičky se záměrem předejít zraněním a navozením hráčů do zápasového tempa.

1 Cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce je sestavení vhodné předzápasové rozcvičky se záměrem předejít zraněním a navozením hráčů do zápasového tempa.

Dílčí cíle

K dosažení hlavního cíle bylo nezbytné:

- provést rešerši odborné literatury,
- provést anketní šetření týkající se rozcviček u basketbalu
- sestavení vhodné předzápasové rozcvičky,
- vytvořit závěry a doporučení pro praxi.

2 Charakteristika basketbalu

Basketbal je týmová, sportovní, míčová hra brankového typu. Velice oblíbená hlavně v zahraničí. V basketbalu proti sobě hrají dva týmy po pěti hráčích, kteří mohou být během hry střídáni. Basketbal se odlišuje hlavně umístěním branek (košů), které jsou umístěny nad zemí. Charakteristické pro basketbal je také to, že se všichni hráči aktivně podílejí jak na útoku, tak obraně (Velenský, 1998).

2.1 Historie a vznik basketbalu

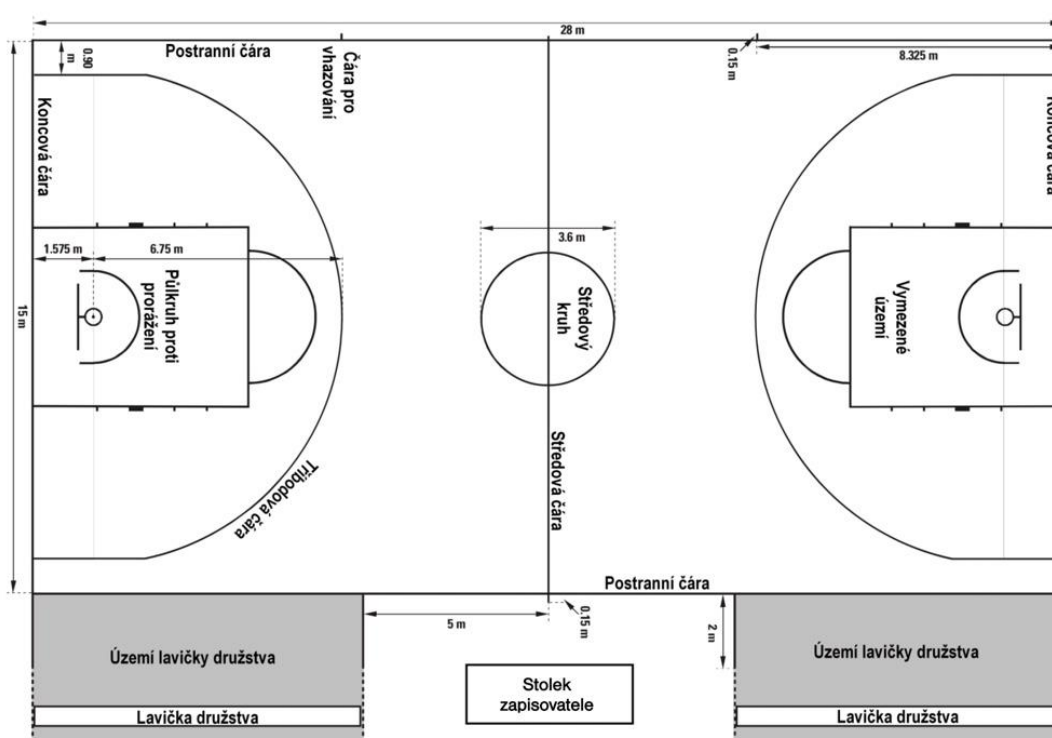
Počátek basketbalu, jak ho známe dnes, je úzce spjat se jménem James Naismith, který byl profesorem na tělovýchovné springfieldské univerzitě ve Spojených státech. Roku 1891 chtěl zpestřit zimní přípravu atletickému týmu a tak v tělocvičně zavěsil do výšky dva koše na papír a řekl jim, ať se do nich strefují, (v té době fotbalovým míčem), vše mělo svá pravidla. A tak položil první pilíře basketbalu. Netrvalo dlouho a basketbal se rychle rozšířil a to prvotně mezi univerzitami NCAA (National College Amateur Association), americký univerzitní basketbal a NFSHSA (National Federation Sport High School Amateur), které ho dostali do povědomí široké veřejnosti, a jeho oblíbenost rostla. Začaly se formovat amatérské týmy a ligy a to dokonce v dívčích kategoriích (Legrand, Rat, 2002, Janík, Pětivlas, Drásalová, 2003).

Zanedlouho basketbal pronikl do Evropy i ostatních kontinentů. Basketbalová popularita se rychle šířila, a proto bylo nezbytné sjednocení pravidel. V září 1932 tak vznikla mezinárodní basketbalová federace FIBA. International basketball federation získala časem valnou většinu řízení basketbalu po celém světě. Její starostí je pořádání mezinárodních utkání, jako jsou například olympijské turnaje (1936 zařazen do programu olympijských her), na kterém hrají ženy (účast žen až od roku 1976) i muži, nebo také mistrovství světa aj. Mezinárodní basketbalová federace sdružuje již 213 basketbalových federací z celého světa (FIBA, 2020), mezi ně patří také Česká republika. Následujícím významným datem v historii basketbalu je rok 1946, vznik BAA (Basketball Association of America). Od roku 1949 ji však známe pod zkratkou NBA. National Basketball Association je profesionální, nejvyšší basketbalová liga v severní Americe, také je považována za nejprestižnější basketbalovou soutěž na světě. Tato soutěž se zasloužila o obrovskou popularizaci basketbalu a dělá ho velice atraktivním dodnes (Legrand, Rat, 2002, Janík, Pětivlas, Drásalová, 2003).

2.1.1 Základní pravidla basketbalu

První verze pravidel vznikla již roku 1891, ale ze začátku procházela mnoha významnými změnami (Legrand, Rat, 2002). Současnou, platnou verzi pravidel naleznete například na stránkách České basketbalové federace s rokem aktualizace 2018 (Česká basketbalová federace, 2018).

Basketbal se hraje na obdélníkovém hřišti, které musí mít hladký povrch bez překážek a jeho velikost je 28 m na délku a 15 m na šířku. Čára rozdělující hřiště na dvě stejné poloviny se nazývá čára středová. Rozměry hřiště uvidíte i na obrázku¹ níže (viz Obrázek 1), (Velenský, 1998).



Obrázek 1 - Rozměry basketbalového hřiště (Zdroj: www.cbfl.cz)

Košé jsou umístěny na obou stranách hřiště, ve výšce 3,05 m vysoko. Jsou připevněny na kolmých deskách ze dřeva nebo plexiskla o síle 3 cm. Basketbalový koš má dvě části, obroučku a síťku. Úspěšný hod je definován tak, že míč musí propadnout košem směrem dolů. Basketbalový míč musí být vyroben z kůže, gumy nebo umělé hmoty, jeho tvar je kulatý a jeho hmotnost se pohybuje mezi 600 až 650 g a obvod je 75 až 80 cm. Tento obvod odpovídá velikosti míče číslo 7. Samozřejmě jsou zde rozdílné rozmě-

¹ Zdroj: <https://www.cbfl.cz/files/147912Njh.pdf>

ry pro dětské kategorie, kde se mini-basketbal hraje s velikostí míče číslo 5 (cca 500 g), nejmenší hráči s velikostí číslo 3 (cca 300 g) a nesmíme zapomenout na ženskou/dívčí kategorii, která většinou zápasí s velikostí číslo 6 (cca 600 g), kde je ovšem možné po projednání s basketbalovým svazem hrát s velikostí č. 7. Dalším důležitým pravidlem je oficiální hrací doba, kdy se jedno utkání hraje na čtyři čtvrtiny po deseti minutách (čísleho času, bez zásahu rozhodčích), které jsou proloženy poločasem (přestávkou po odehrání dvou čtvrtin), která bývá dlouhá maximálně patnáct minut. Po skončení každé čtvrtiny je dvouminutový oddechový čas. Rozdílnou dobu utkání mají pouze v lize NBA, kde se hraje čtyřikrát dvanáct minut. Pokud zápas skončí nerozhodně, nastává pětiminutové prodloužení. Prodlužuje se tak dlouho, dokud jeden z týmů nezvítězí. Počet hráčů na hřišti je limitován číslem 5, hráči mohou být při přerušení hry střídáni, každé družstvo může mít pět až sedm náhradníků. Výhodou je, že může být střídán libovolný počet hráčů, ten se ale musí nahlásit stolku, který sepisuje zápis basketbalového utkání (Legrand, Rat, 2002).

Je nutné zmínit alespoň několik herních pravidel, která jsou pro basketbal velice důležitá. Jedno z nejdůležitějších je pravidlo 24 vteřin, což ve zkratce znamená dobu, za kterou se útočící družstvo musí dotknout míčem koše, pak se i po nestrefení do koše 24 vteřinové pravidlo obnoví. Pokud to útočící tým nestihne za 24 vteřin, ztrácí míč. Dalším důležitým pravidlem je pravidlo 8 vteřin, kdy se útočící družstvo musí dostat ze své poloviny hřiště za středovou čáru, na soupeřovu polovinu (právě za tento limit). Pokud se útočící družstvo dostane na polovinu soupeře, nesmí již (s míčem) zpět za středovou čáru. Co se týče pohybu na hřišti s míčem, tomu lze jen několika způsoby, první způsob je tzv. driblink, kdy se míč odráží od povrchu hrací plochy, nebo potom pomocí přihrávek. Například běh s míčem v ruce, bez driblinku je považován za kroky, které se trestají ztrátou míče. Povolené jsou pouze dva kroky s míčem v ruce a to výhradně v případě příjmu míče ve vzduchu. Osobní chyby hráčů také patří mezi základní pravidla basketbalu, která jsou přísně hlídána a taky vždy potrestaná. Pokud je hráč v útoku s míčem, nesmí svého obránce prorazit, nesmí používat lokty, jinak nastává takzvaná osobní chyba (faul), osobní chyby jsou omezeny a pokud dosáhne počet pěti, hráč je do konce zápasu vyloučen (vyfaulován). Pokud je hráč bez míče, nesmí do svého protihráče strkat, kopat, vrážet, věšet se na něj ani ho blokovat svým tělem, vše je považováno za nesporné chování a je trestáno osobní chybou. Pokud se hráč (obránce) dopustí záměrného střetu s hráčem (útočníkem), který zrovna střílí na koš, pak je to osobní chyba a útočící

hráč střílí dva trestné hody (nebo platí vstřelený koš a střílí se pouze jeden trestný hod). Rozestavení hráčů při trestných hodech je přesně určeno pravidly. Pokud by se některý z hráčů dopustil úmyslného faulu takového charakteru (zranění soupeře), může být hráč úplně vyloučen nehledě na počet osobních chyb. Za nesportovní chování mohou být potrestáni jak hráči, tak trenéři a to takzvanou technickou chybou, která se je zpoplatněna (Legrand, Rat, 2002).

Celý zápas řídí dva rozhodčí, kteří hlídají, zda jsou při zápase dodržována pravidla, pokud tomu tak není, musejí hráče potrestat. Jejich zodpovědnost začíná ještě před zápasem, kdy musí zkontrolovat vybavení, udělat registraci hráčů a zkorigovat celý zapisovatelský stolek. Jejich úloha je velice složitá, protože musejí celý zápas řádně sledovat, musejí vidět vše, co se na hřišti odehrává (střelba na koš, faulování, pohyb míče). Pokud jsou nějaká pravidla porušena, rozhodčí chybu zapíská a náležitě potrestá (podle pravidel). Správně vyhodnotit některé střety hráčů je nelehkým a často složitým úkolem (Legrand, Rat, 2002).

2.3 Herní činnosti jednotlivce

„Tyto činnosti lze představit jako konkrétně zaměřený pohyb či pohybové celky, kterými hráč plní svoje herní úkoly v utkání“ (Velenský, Karger, 1999).

Herní činnosti jednotlivce jsou nesmírně důležitým úkolem každého hráče, aby tým fungoval, jako celek. Jsou nevyhnutelným prvkem pro herní (týmové) kombinace. Jejich efektivita a správné provedení závisí na každém hráči a je jeho zodpovědností vůči celému týmu. Těchto základních činností je 11, z toho (7 útočných a 4 obranné) avšak existuje nespočet modifikací. Ani jedna z těchto činností se neprovádí samostatně, nýbrž na sebe plynule navazují. Například, když chcete strefit koš (bodovat), musíte nejdřív získat míč, obehrát protihráče driblinkem apod. Každá z těchto činností je prováděna s konkrétním záměrem, který přispívá ke splnění hlavního cíle, ať už v obraně či útoku. Rozdělit je můžeme na způsob provedení a taktickou část, do které spadá: vnímání, myšlení, rozhodování (psychika), které jsou nedílnou součástí motorického učení a fungují pouze provázaně (Velenský, Karger, 1999).

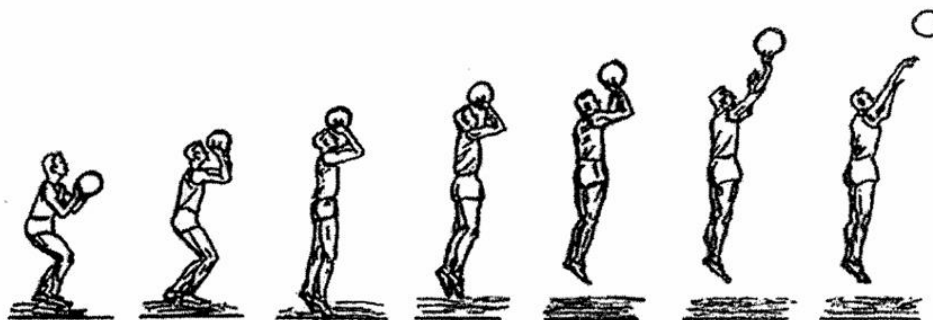
2.3.1 Obranné herní činnosti

Nejdůležitějším prvkem obrany je takzvaný obranný postoj, který má svá pevná pravidla. Je to nízký podřep, kolena jsou pokrčena, nohy jsou od sebe na vzdálenost větší, než je šíře ramen. Ruce jsou pokrčené v loktech a dlaně směrem do prostoru, kdy ruce držíme nad koleny. Nohy musí být připraveny na každou změnu směru a jejich vzájemná vzdálenost se nemění. Těžiště těla je spíše na špičkách. Pohyb rukou se mění podle toho, kde se nachází míč. Pokud chce protihráč zakončit svůj útok střelbou, je úkolem obránce střelbu krýt, tak aby soupeř neměl šanci vystřelit. Obránce se však nesmí dopustit kontaktu s protihráčem. Posledním velice důležitým prvkem obranného postoje je správná vzdálenost od útočníka a to taková, aby obránce stihnul včas reagovat na útočníkův záměr. Cílem všech obranných činností je trpělivé čekání na chybu protihráče, který tak svou chybou přijde o míč (Velenský, Karger 1999).

2.3.2 Útočné herní činnosti

Jedna z nejdůležitějších útočných herních činností je střelba. Střelba patří k nejsložitější pohybovým strukturám herních činností jednotlivce. Pro správné provedení střelby, je nutný kolmý postoj těla, kdy je míč, kolena, i chodidla v jedné kolmé ose. Hlava je vzhůru a pohled je upřený na desku koše. Při stisku míče jsou prsty rovnoměrně roztažené do pomyslného vějířku, míč držíme v obou rukách a máme ho položen na dlaních, míč je ve výšce prsou. Dalším důležitým aspektem úspěšného hodu na koš je zápěstí. V první fázi je zápěstí zvráceno dozadu a při samotném hodu se nám zaklopí dopředu. Celý pohyb začíná u napínání nohou, pak se postupně zvedají lokty, míč jde před obličej a pohyb pokračuje směrem vzhůru až do konečné pozice, kdy je tělo vytažené na špičkách, ruce jsou plně napnuté a zápěstí a prsty visí po hodu dolů. Střelba může, či nemusí končit výskokem² (viz Obrázek 2).

² Zdroj: www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-28/04.html



Obrázek 2 - Správné provedení střelby s výskokem (Zdroj: www.fsps.muni.cz)

Ke střelbě také neodmyslitelně patří zakončení pomocí dvojtaktu, který je jeden z nejúčinnějších způsobů rychlého zakončení. Samotný dvojtakt se zahajuje driblinkem, po kterém následují dva kroky bez bouchnutí (driblinku), a z druhého kroku se noha zvedá (švihem kolene) do výskoku a v ten moment nastává střelba na koš, která se většinou odehrává v bezprostřední blízkosti koše. Je tu nepsané pravidlo, že pokud hráč střílí z pravé strany, pravou rukou, tak dvojtakt zakončuje levou nohou a z levé strany je to právě naopak. Mezi další neméně důležité útočné herní činnosti také patří driblink, nebo například správné provedení přihrávky spoluhráči (Janík, Pětivlas, Drásalová, 2003).

Každá z těchto činností je nezbytná, protože s ostatními činnostmi tvoří celek, respektive samotnou hru. Ani o jediné z nich nelze polemizovat a pro samotné utkání je jejich učení a automatizace stavebním kamenem. Proto je individuální příprava každého hráče natolik důležitá (Velenský, Karger 1999).

2.4 Herní kombinace

Ač se to nezdá, tak basketbal je v taktické sféře velice náročný a vyžaduje velké zapojení hlavy. Opravdovým hráčem se stanete v ten moment, kdy dokonale rozpracovanou taktiku dokážete se spoluhráči využít v praxi. Nejdůležitější prvek je být kolektivním hráčem a nehrát pouze sám za sebe, ale jako tým. Každý z hráčů musí sehrát precizně svou roli, která je mu dopředu přiřazena. Kolektivní herní kombinace lze také rozdělit na útočné a obrané (Legrand, Rat, 2002).

Jakmile přijde družstvo o míč, v tu chvíli se z hráčů stávají obránci. Jedním z předpokladů dobrého basketbalového hráče je, že dokáže ihned reagovat na změny ve

hře, měnit se z obránce na útočníka a naopak. Existuje hned několik obranných systémů, které se ve hře využívají, jedním z nich je takzvaná osobní obrana (každý obránce má na starost jednoho útočníka). Druhým často využívaným obranným systémem je zónová obrana, ta se vyznačuje tím, že každý bránící hráč hlídá svoje území. Tento systém je fyzicky mnohem méně náročný, ale jeho příprava a automatizace je na delší přípravu a trénink. (Legrand, Rat, 2002).

Mezi útočné herní kombinace řadíme například clonění hráčů, postupné útoky aj. Útočných kombinací je nespočet, mohou vznikat spontánně, ale na některé akce se tým připravuje i měsíce a stojí za nimi spousta dřiny a drilu (Legrand, Rat, 2002).

3 Rozcvičení

Rozcvičení by mělo být nedílnou součástí každého sportovního výkonu, problém je, že i dnes existují sportovci, kteří v tomto odvětví nejsou dostatečně informováni. Smutným faktem je, že se touto problematikou začínou sportovci zabývat až poté, co se dostaví nějaká překážka (například úraz). Proto je nutné, aby tato problematika nebyla opomíjena a byla jí věnována dostatečná pozornost. Cílem rozcvičení je připravit organismus na zvýšenou pohybovou aktivitu a předejít tak poškození pohybového aparátu (Jebavý, Hojka, Kaplan, 2014).

Úkolem rozcvičení je zahřátí, uvolnění a odstranění přebytečného napětí ve svalech, aktivace hybného systému, uvolnění a příprava kloubů, aktivace svalových skupin a celkové naladění organismu na konkrétní pohybovou aktivitu. Při rozcvičení se v těle spouští takzvaný stresový faktor, který má takový efekt, že zvyšuje tělesnou teplotu a teploty tkání, zvyšuje průtok krve ve svalech, zvyšuje srdeční frekvenci, zvyšuje uvolňování energie z buněk atd. Celkově tedy snižuje riziko svalového zranění (Jebavý, Hojka, Kaplan, 2014).

Je nutné také zmínit, že mnoho lidí se domnívá, že k protažení stačí strečink, pokud ale budou protahovat studené svaly a šlachy, je zde velká pravděpodobnost ke zranění. Strečink bez zahřátí je opravdu škodlivý našemu zdraví. Rozcvičení je nutné k zahřátí celého organismu a je tak přípravou na fyzickou aktivitu. Tělesná teplota těla by se měla dostat až na individuální úroveň anaerobního prahu. Samotné rozcvičení má hned několik pravidel, které je dobré dodržovat. Prvním pravidlem je zvolení správného oblečení, které je nutné přizpůsobit počasí či teplotě v místnosti. Dalším bodem je nejít těsně před rozcvičením, ale ani nebýt úplně hladový. Nutné je také rozcvičení přizpůsobit typu pohybové aktivity. Tělo rozcvičujeme od hlavy k patě, nikoli jinak. Je dobré dodržovat rozcvičení od menších rozsahů k větším a od menšího do maximálního rozsahu. Celkem by rozcvičení mělo trvat alespoň 30 minut (i déle), (Jebavý, Hojka, Kaplan, 2014).

Nelze stanovit jeden model rozcvičky, ale je nutné ji přizpůsobit následně fyzické aktivitě. I přesto má rozcvička určitou kostru, kterou je dobré dodržovat. Vždy začínáme zahřátím svalů, prokrvení orgánů a to rušnou částí, dále navazuje mobilizační část (procvičení kloubní struktury), poté strečinková část (příprava nervosvalového aparátu), dynamická část (cviky podobné obsahu tréninkové jednotky), cviky koordinačního charakteru (vnímání pohybu), cviky dovednostního

charakteru (na závěr, průpravný charakter) a v poslední řadě cviky silové, které nejsou nutností. Rozcvičku nelze chápat, jako sportovní výkon, ale pouze, jako přípravu na něj (Kristofič, 2000).

3.1 Struktura rozcvičení

Rozcvičení se dá rozdělit na dvě části a těmi jsou všeobecná část (úvodní, průpravná) a speciální část, které jsou popsány v následující kapitole (Jebavý, Hojka, Kaplan, 2014).

3.1.1 Všeobecná část

Všeobecná část se ještě dělí na úvodní a průpravnou část. V úvodní části se organismus zahřívá a to většinou poklusem po měkkém povrchu (nevhodná silnice), důležité je zvolit vhodnou obuv, která dokáže tlumit došlap nohy a chránit tak „okostici“, klouby dolní končetiny, ale i samotná záda. Při rozklusání hlídáme techniku, která je nutná přizpůsobit danému terénu a jeho nerovnostem. Tempo rozklusání přizpůsobujeme vnější teplotě prostředí, pokud je například chladnější počasí, volíme delší úsek a lehce zvýšíme jeho intenzitu. Pokud je rozcvičení skupinové, je vhodné zařadit soutěže (například v týmech, krátké pohybové hry). Jak poznáme optimální míru zahřátí v úvodní části? Je to stav alespoň mírného zapocení, poté víme, že už je organismus připravenou na nastávající pohybovou aktivitu (tréninkovou jednotku). Celou strukturu úvodní části je nutné sladit s následující tréninkovou jednotkou a jejími cíli. Následuje průpravná část, která by měla obsahovat všeobecná cvičení a poté cvičení speciálního charakteru, zaměřená na pohybový aparát (svaly, šlachy, vazy), cílem je zvýšení pružnosti svalové tkáně a kloubní pohyblivosti. Cviky jsou vybírány v návaznosti na obsahu pohybové struktury tréninkové jednotky. Délka a intenzita cviků je zde prováděna individuálně, záleží na schopnosti sportovce (každý má jiné, specifické potřeby). V této části dominují dynamická cvičení (úklony, švihové pohyby, kroužení), kterými aktivujeme kloubní rozsah. Tato cvičení jsou prováděna buď na místě, nebo v mírném pohybu. Do průpravné části je vhodné zařadit 8 až 12 cvičení, jak aktivního, tak pasivního charakteru. Jak už je zmíněno v předchozí kapitole, je nutné postupovat systematicky (od hlavy k dolním končetinám). Mezi rozcvičováním jednotlivých částí těla vkládáme uvolňovací cviky (poskoky, proklepávání svalstva atd.). Délka této části závisí na délce celé tréninkové jednotky (Jebavý, Hojka, Kaplan, 2014), (Máček, Radvanský 2011).

3.1.2 Speciální část

Ve speciální části zařazujeme takové cviky, aby odpovídali svou koordinační strukturou následující pohybové činnosti. Tudíž už cvičení musí být specifická a zaměřená na konkrétní sport. Jejich cílem je aktivace nervových drah a dosažení optimální úrovně dráždivosti. Prvky pohybového stereotypu jsou tak uvedeny v činnost. Tempo rozcvičení se drží na vysoké úrovni a v některých fázích dosahuje maxima (navození zápasového tempa), (Jebavý, Hojka, Kaplan, 2014), (Máček, Radvanský, 2011).

3.2 Druhy strečinku

Podle Bini (2009) strečink pochází z anglického slovesa to stretch, které znamená protahovat. Strečink je označován za metodu cíleného protahování konkrétních svalů, důvodem je příprava svalové tkáně na nastávající výkon, ale také zvětšení kloubní pohyblivosti. Protahujeme buď zkrácené svaly, nebo jako prevenci před zkrácením (Kristofič, 2000).

3.2.1 Statický strečink

Statický strečink je označován jako protažení svalu do jeho krajní polohy a její udržení. Tato metoda strečinku je nejvíc bezpečná a svou historií sahá velice daleko. Výhod statického strečinku je hned několik a těmi jsou například: jednoduchost učení a provedení, nevyžaduje tolik energie, umožňuje posouvání hranic napínavého reflexu, je při něm možná dočasná změna délky svalu aj. (Alter, 1999).

Velice důležitým prvkem statického strečinku je, že je prováděn v poloze, v níž je cítit mírný až velký tah. Výdrž v dané poloze musí být řádně prodýchána a měla by trvat 15 až 45 sekund. Není na místě sval protahovat do obrovské bolesti, jelikož v důsledku může dojít k poškození svalu nebo šlachy. Extrémní pozice tedy do statického strečinku nezařazujeme (Cacek, Michálek a kol., 2011). Je také nutné podotknout, že podle Alter (1999) není úplně vhodné provádět pouze statický strečink, ale spíše v kombinaci s jinými druhy strečinku.

3.2.2 Dynamický strečink

Dynamický strečink využívá k protažení kontrolované, specifické (vzhledem k následující sportovní aktivitě) pohyby, které se neprovádí jako u statického strečinku v limitní poloze. Dynamický strečink se provádí na základě různě rychlých tělesných pohybů, jejichž úkolem je protažení. Po dosažení požadovaného rozsahu přejdeme na jiný cvik. Počet opakování pohybového cyklu je vhodný v počtu 8 až 10. Dynamický strečink také stimuluje dynamickou flexibilitu. Nejlepší uplatnění bude mít před silovými a rychlostními výkony. Co se týče flexibility, je na tom dynamický strečink nejhůře, avšak jeho výhodou je rychlé zvýšení schopnosti produkovat sílu u aktivovaných svalových skupin (Cacek, Michálek a kol., 2011).

Slomka a Regelin (2008), uvádějí jako nejvýznamnější přednosti dynamického strečinku. Při cvičení se sportovec více soustředí. Oproti statickému strečinku jsou zde nervové dráhy uvedeny v činnost mnohem silněji. Je zde lepší uchování rychlé síly a svaly jsou průběžně prokrvovány, jelikož při dynamickém cvičení zůstávají kapiláry celé otevřené.

3.2.3 Proprioceptivní nervosvalová facilitace

Proprioceptivní nervosvalová facilitace je metodou, jež využívá kontrakci svalu, po níž nastává fáze relaxace a následně protažení svalu, které je tak účinnější. PNF strečink velice zlepšuje flexibilitu pohybu (Kristofič, 2000).

První fází při protahování je, že daný sval nejdříve staticky zatížíme. Poté nastane ochranný útlum, kdy sval 2 až 6 sekund relaxuje. A na závěr po dobu 10 až 15 sekund staticky protahujeme. Kombinací těchto fází dochází k uvolnění svalů (Cacek, Michálek a kol., 2011).

Tento typ strečinku byl původně vyvinut pouze pro fyzioterapeutické účely, ale dnes má širší využití, ať už ve sportovním lékařství nebo se dá využít v případě, kdy by byl volen statický strečink (Alter, 1999).

3.3 Aplikace strečinku

S problematikou strečinku je vhodné zmínit několik doporučení, která je vhodné dodržovat. Hned na úvod je důležité připomenout, že neexistuje jednotná struktura, jak by takový strečink měl krok po kroku vypadat a je velice podstatné volit takové cviky, které budou pro konkrétního sportovce nejvhodnější, tak aby vyhověly jeho potřebám. (Alter, 1999). Podle Cacek, Michálek a kol. (2011), by volba cviků měla být účelná tak, abychom dosáhli dostačujícího kloubního rozsahu, potřebného k následující pohybové aktivitě. Je nutné být při výběru cviků kreativní a využít jejich pestrosti, aby nedošlo k jejich automatizaci. Není vhodné (při statickém strečinku) hmitat do krajních poloh. Co se týká dýchání, tak při výdechu můžeme sval více protlačit, ale pouze do nebolestivé polohy a s nádechem pak musíme sval trochu povolit. Zkrácené svaly je nutné protahovat po každé svalové zátěži a to nejlépe až několik hodin po ní. A posledním pravidlem je, že nikdy neprotahujeme natažený, či natržený sval, to by mohlo vést k ještě větším zdravotním problémům.

3.3.1 Statický versus dynamický strečink před výkonem

Problematika ohledně toho, jaký druh strečinku před výkonem je vhodnějším, je již několikaletým soubojem mnoha názorů. Z několika odborných studií je prokázáno, že nejlepší vliv na většinu sportovních výkonů má právě dynamický strečink a to hlavně u silových a rychlostních sportů, do kterých spadá i basketbal (Cacek, Michálek a kol., 2011).

Co se týká statického strečinku pro rychlostní a silové sporty není vůbec vhodný a může mít na ně právě naopak velice negativní vliv. Největším problémem statického strečinku je v neposlední řadě snížená tuhost svalově šlachových jednotek nebo také snížení zapojení motorických jednotek v důsledku statického protahování. Také je ověřeno, že po dynamickém rozcvičení jsou v aktivovaných svalech rychlejší kontrakce a produkují větší sílu a díky tomu jsou pohyby mnohem rychlejší (Cacek, Michálek a kol., 2011).

Bylo již provedeno několik studií na toto téma, například Fletcher (2010) testoval vliv a rozdíl mezi dynamickým rozcvičením (pomalým, rychlým) a statickým před výkonem (konkrétně skok daleký). Bylo zjištěno, že po aplikaci rychlého, dynamického

rozcvičení sportovci dosahují lepších výsledků a to o jednotky, až desítky procent, než u statického rozcvičení (Cacek, Michálek a kol., 2011).

3.4 Rozcvičení v basketbalu

Jak je již zmíněné v předchozích kapitolách, v každém sportu lze rozlišit obecnou a speciální část při rozcvičení. Úkolem obecné části je zkráceně příprava organismu na následující sportovní činnost, v tomhle případě basketbal. V druhé části už se konkrétně zaměřujeme na analýzu činností hráče basketbalu. Do této části je nutností zařadit cvičení s míčem (driblink, střelba, přihrávky), ale také bez míče a to takové, co jsou pro basketbal specifické (změny směru, výskoky, sprint, dynamické balanční cviky), je také nutné brát v potaz, že jsou zde činnosti útočné i obranné. Všechny tyto činnosti je vhodné zahrnout do rozcvičení, jak před tréninkem, tak zápasem. Při basketbalovém rozcvičení je nutné rozlišit hned několik typů a to předzápasové rozcvičení, rozcvičením před tréninkem, rozcvičení před několikafázovým tréninkem. Rozdíly jsou markantní a velice důležité (Jebavý, Hojka, Kaplan, 2014).

Podle italského kondičního trenéra Francesca Cuzzolini je nutností v přípravě hráčů celostní přístup, kam patří hned několik faktorů, které mohou jak pozitivně, tak negativně ovlivnit připravenost hráčů a předejít tak možným zraněním. Mezi tyto faktory patří například adekvátně sestavené rozcvičení, ale také kvalita spánku, správná životospráva, nebo kvalitní regenerace a odpočinek každého z hráčů. Je zde nutností přistupovat ke každému hráči individuálně. O všechny tyto aspekty se u hráčů hrající vysoké soutěže stará celý tým odborně vzdělaných lidí. Například v odvětví regenerace se povedlo objevit hned několik podstatných aspektů, které enormně ovlivňují výkony hráčů. Jedním z těchto aspektů je již výše zmíněný spánek a jeho kvalita, dnes je již možné sledovat délku REM fáze, nebo také kvalitu a hloubku spánku. Vhodným ukazatelem je také výška a variabilita srdeční frekvence, všechny tyto faktory pomáhají ke zlepšení regenerace organismu hráčů, ale také k přesnému plánování nastávajících tréninků (Coach, 2020).

Dave Brunce Wohl bývalý basketbalový hráč, momentálně trenér, úspěšně působící v NBA upozorňuje na problematiku jednostrannosti a snaží se tak vstřípit do povědomý hráčů i trenéru fakt, že pohyb nesmí být jednostranný a stereotypní, ale je velice důležité klást důraz na všestrannost hráčů. (Coach, 2020)

Z těchto poznatků můžeme vyvodit fakt, že samotný proces přípravy na zápas začíná již u každého hráče doma, ať už správnou relaxací, kvalitní stravou aj. Je to komplex hned několika důležitých prvků, které buď negativně, či pozitivně ovlivňují připravenost každého hráče na nastávající zápas. Také je nevyhnutelné si uvědomit, že basketbalové rozcvičení je potřeba přizpůsobit konkrétnímu týmu (ženy, muži, mládež), protože každý tým je specifický a nedá se vytvořit jedno konkrétní rozcvičení, které bude vhodné pro všechny tyto kategorie, tyto informace jsou zohledněny v tvorbě předzápasového rozcvičení.

4 Metodika práce

Celá tato bakalářská práce vznikala přibližně v rozmezí dvou let a dvou měsíců. Prvním bodem bylo sestavení osnovy a poté celá časová dotace jednotlivých částí práce (viz Obrázek 3). Je pravdou, že harmonogram byl v průběhu tvorby trochu pozměněn a tak ne vše probíhalo přesně podle vytvořeného harmonogramu.

únor 2018	Zadání bakalářské práce, sběr informací, hledání vhodné literatury.
březen 2018 – únor 2020	Studium vhodné literatury, vytvoření struktury BP, realizace anketního šetření, realizace BP.
březen 2020	Analýza a zpracování anketního šetření, dokončení BP, finální úpravy BP
duben 2020	Tisk, vazba, odevzdání BP.

Obrázek 3 - Harmonogram tvorby BP (Zdroj: vlastní)

Studium odborné literatury z oblasti sportu, konkrétně basketbalu a rozcviček bylo hlavním pilířem pro sestavení teoretické části bakalářské práce. Cílem analýzy odborných zdrojů byl sběr dat potřebný ke zpracování praktické části.

Na začátku praktické části je anketní šetření, které je zaměřeno na otázky ohledně rozcvičení v basketbalu. Anketní šetření bylo provedeno přes webový portál survio.com (webový formulář), který je v základní verzi neplacený. Elektronické dotazování bylo zvoleno pro jeho širší dosah (než například u papírové formy), rychlejší a snadnější zpracování. Anketní šetření bylo rozesláno pomocí sociálních sítí a to hned do několika basketbalových skupin, osloveno bylo téměř 130 hráčů. Výsledkem práce je předzápasová rozcvička, která byla sestavena na základě analýzy odborné literatury, výsledků anketního šetření, dlouhodobé zkušenosti, ale také po konzultaci s ligovým trenérem basketbalových týmů.

5 Anketní šetření

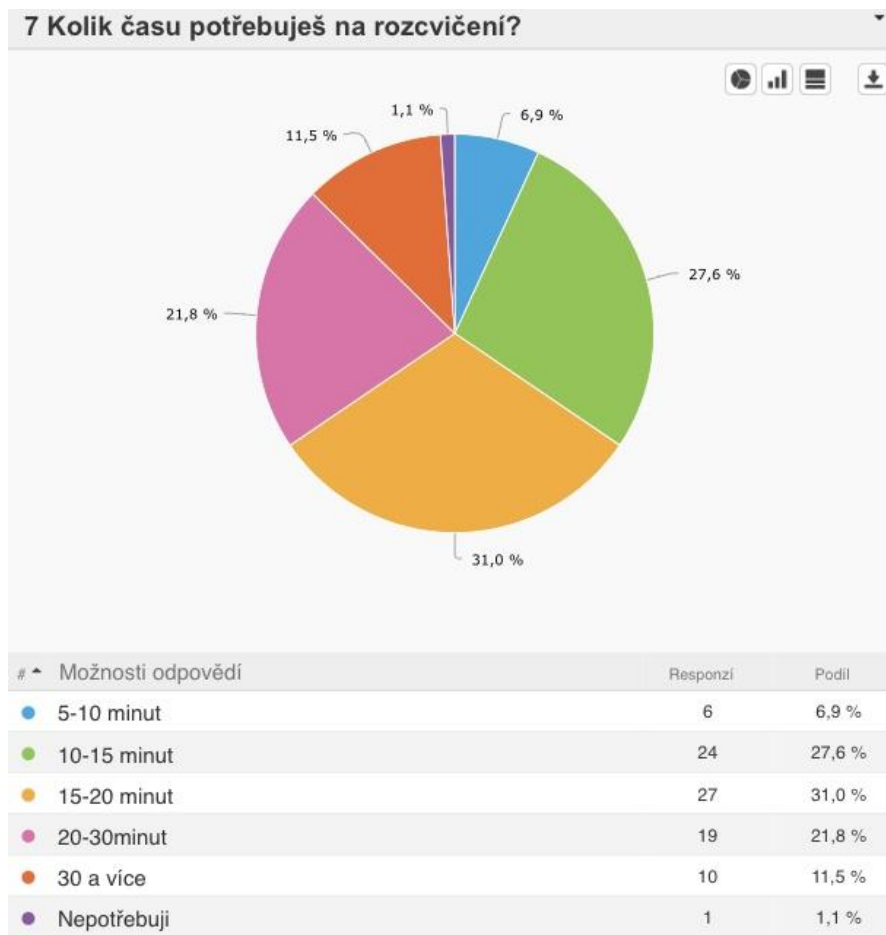
Anketní šetření se týkalo názorů, provádění a preferencí basketbalistů na rozcvičky. Basketbalisté byli osloveni pomocí sociálních sítí a vyplňovali anketní šetření přes odkaz, který je navedl na webový formulář survivo.cz. Anketní šetření nebylo zaměřeno pouze na jeden basketbalový tým, ale na všechny hráče basketbalu hrající různorodé basketbalové soutěže. Hlavním cílem anketního šetření, bylo zjistit individuální postoj hráčů k rozcvičce, a jak by podle nich měla časově i obsahově vypadat a tím sesbírat další potřebné informace k sestavení optimální předzápasové rozcvičky.

Anketní šetření bylo sestaveno z deseti uzavřených otázek, kde respondenti vybírali jednu z nejvíce hodících se odpovědí. Šetření probíhalo celé anonymně.

5.1 Výsledky anketního šetření

Osloveno bylo dohromady 115 hráčů basketbalu různého pohlaví a zpět se vrátilo 87 responzí, z toho 28 mužů, 38 žen a 21 juniorských hráčů. V následující podkapitole jsou zobrazeny, jako příklad pouze dva grafy týkající se otázek ohledně rozcvičování. Odpovědi nám pomohli k naplnění hlavního cíle bakalářské práce. Celé znění anketního šetření i s možnostmi předvolených odpovědí naleznete v příloze č. 1.

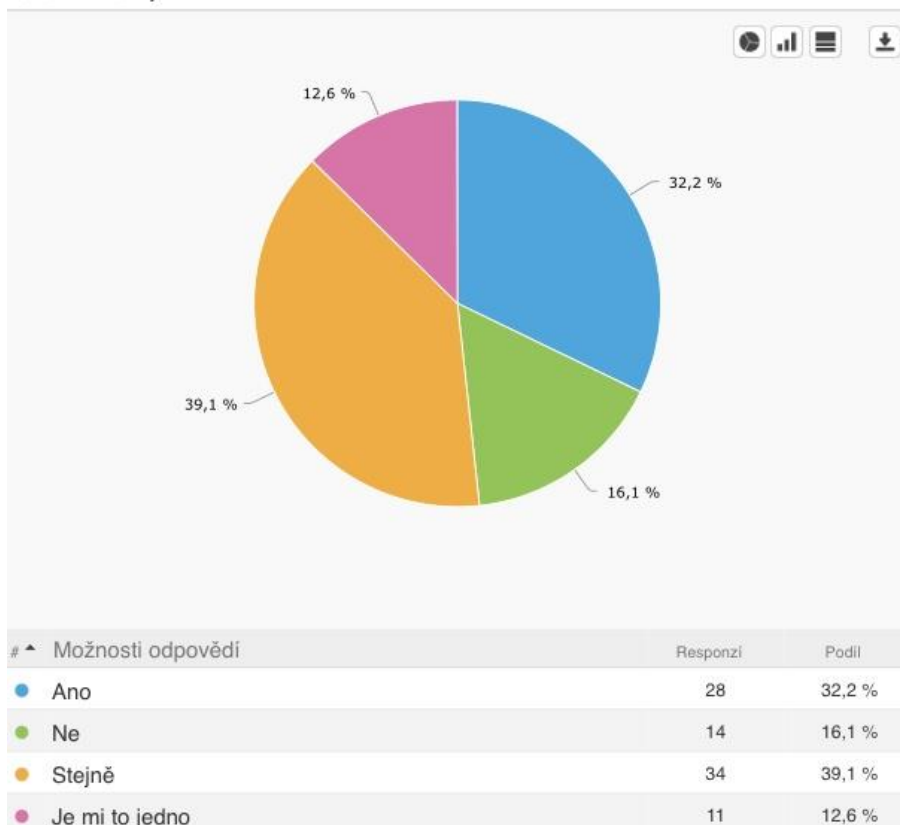
Otázka číslo 7 se týkala časového fondu celkového rozcvičení (viz Obrázek 4). Zde se názory respondentů trochu rozcházejí. Nejvíce respondentů respektive basketbalistů stačí k rozcvičení 15 až 20 minut, což zvolilo hned 27 z celku 89 tázaných. Následuje časový fond 10 až 15 minut, který preferuje hned 24 respondentů, poté 20 až 30 minut, což zvolilo hned 19 respondentů, v neposlední řadě 5 až 10 minut, což zvolilo 6 respondentů. Pouze jeden respondent zvolil, že se rozcvičovat nepotřebuje.



Obrázek 4 Graf k otázce číslo 7 (Zdroj: www.surveio.com)

Zajímavostí ohledně otázky, zda hráči potřebují více času při rozcvičení před zápasem, či nikoliv je to, že podíl responzí není až tak vysoký, jaký byl očekáván u kladné odpovědi. Tuto možnost zvolilo 28 respondentů z 89 (viz Obrázek 5). Větší podíl získala možnost stejného časového fondu pro rozcvičení před tréninkem i samotným zápasem, 34 basketbalistů zvolilo tuto možnost. Dokonce se zde objevilo 11 responzí na možnost je mi to jedno, kde převažovali odpovědi juniorských hráčů.

9 Potřebuješ před zápasem více času na rozcvičení (než před tréninkem)?



Obrázek 5 Graf k otázce číslo 9 (Zdroj: www.surveo.com)

5.2 Závěr anketního šetření

Anketního šetření se zúčastnilo 89 respondentů. Z výsledků ankety je patrné, že basketbalisté napříč věku i pohlaví se ve většině případů rozcvičení věnují, jsou na vyklí ho provádět a je pro ně důležitou součástí.

Nejčastějšími volbami typu rozcvičení bylo kombinované (společné i individuální) rozcvičení, což vypovídá o tom, že basketbal patří mezi kolektivní sporty. Polovina respondentů zvolila kombinovanou formu strečinku (statický i dynamický), přičemž nejvhodnějším typem pro pohybovou aktivitu je právě dynamický strečink, který zvolilo přibližně 30 procent respondentů. Délka celého rozcvičení by se podle respondentů měla pohybovat mezi 15 až 30 minutami a měla by optimálně obsahovat v průměru 10 cviků. Předzápasovému rozcvičení až 40 procent respondentů nepotřebuje věnovat více času, než před tréninkem a rozcvičení by mělo obsahovat i herní cvičení.

6 Návrh předzápasového rozcvičení

Při samotném sestavení rozcvičení jsou zohledněny, jak výsledky a informace anketního šetření, tak informace z odborné literatury a článků týkající se tohoto tématu. Rozcvička je sestavena pro aktivní hráče basketbalu a je tedy konkrétně zaměřena, jako rozcvička před nastávajícím zápasem. Celé předzápasové rozcvičení je sestaveno tak, aby bylo využitelné pro co nejširší spektrum hráčů, proto neobsahuje specifická cvičení pro konkrétní kategorie, ale všechna cvičení, která jsou do rozcvičení zařazena, patří mezi základní pilíře každého basketbalové hráče a měla by být v jejich kompetenci. Je nutné také podotknout, že samotné rozcvičení je jen jedním z prvků komplexu všech činností vedoucí ke kvalitnímu výkonu hráčů.

Prvním krokem bylo sestavení (viz Obrázek 14) harmonogramu celého rozcvičení. Z tabulky lze vyčíst, že je rozcvička rozdělena na všeobecnou část, která má tři části a na speciální část, celková časová dotace vychází na cca 30 minut. Do tabulky je také zařazena volná příprava na zápas, která je jediná časově variabilní. Jedná se tak zpravidla o činnosti, jako je střelba na koš, nájezdy aj. Tato příprava může být individuálního, i skupinového rázu.

Část rozcvičky	Složka rozcvičení	Forma	Časová dotace
-	volná příprava na zápas (střelba na koš)	individuální	variabilní
<i>všeobecná</i>	úvodní část: rozběhání	individuální	3–5 minut
	dynamický strečink	individuální	3–5 minut
	dynamická cvičení	skupinová	5 minut
<i>speciální</i>	aktivace s míčem	skupinová	20 minut
CELKEM			30–35 minut

Obrázek 6 – Struktura předzápasového rozcvičení (Zdroj: vlastní)

6.1 Všeobecná část

Co se týká všeobecné části rozcvičení, ta by měla být co nejvíce přizpůsobena individuálním potřebám každého hráče, proto úvodní část rozcvičení je prováděna individuálně. Dynamická cvičení jsou pak prováděna skupinově, ať už z důvodu tmelení kolektivu (družstva) aj. Celkově všeobecná část trvá přibližně deset až patnáct minut a je rozdělena do tří částí.

6.1.1 Úvodní část: rozběhání

Rozběhání je nutností k aktivaci oběhového systému, intermuskulárních řídicích procesů, zvýšení tepové frekvence aj. Jak již bylo zmíněno, rozběhání je prováděno individuálně a probíhá na polovině basketbalového hřiště o rozměrech 14x15 metrů. Hráči postupně zvyšují intenzitu rozběhání.

Rozběhání začíná nižší intenzitou běhu na polovině hřiště. Hráči běží nízkou intenzitou 3 až 5 kol, kam je vhodné zařadit také basketbalový míč (driblink, přehazování, ohmatávání, seznamování se s materiálem míče). U basketbalu bývá v některých týmech zvykem, že i tuto rozcvičku vede kapitán týmu. Výsledkem rozběhání by mělo být mírné zapocení každého z hráčů a zvýšená tepová frekvence (oblast anaerobního prahu). Celkem je na tuto část rozcvičení vyhrazeno tři až pět minut.

6.1.2 Dynamický strečink

Tato metoda je založena na provádění švihových cvičení a hmitů. Hráči při této metodě využívají pohybové energie částí těla. Do dynamického strečinku je zařazeno 6 cviků, které budou hráči provádět, v koncových polohách se nijak dlouho nezdržují, ale také nikam nespěchají a začínají menším rozsahem pohybu a postupně přidávají. Celé basketbalové družstvo se seřadí na koncovou čáru pod koš a cviky provádí současně směrem k půlicí čáře hřiště.

- Cvik číslo 1 je kroužení horními končetinami, tento cvik je prováděn za chůze směrem k půlicí čáře basketbalového hřiště. Stoj rozkročný vzpažit. Hráči krouží končetinami vpřed a vzad. Účel tohoto cviku je mobilizace kloubu pletence ramenního. Cvik je opakován alespoň patnáctkrát (viz Obrázek 7,8).



Obrázek 8 Rozšvihání horních končetin 1 (Zdroj: vlastní)

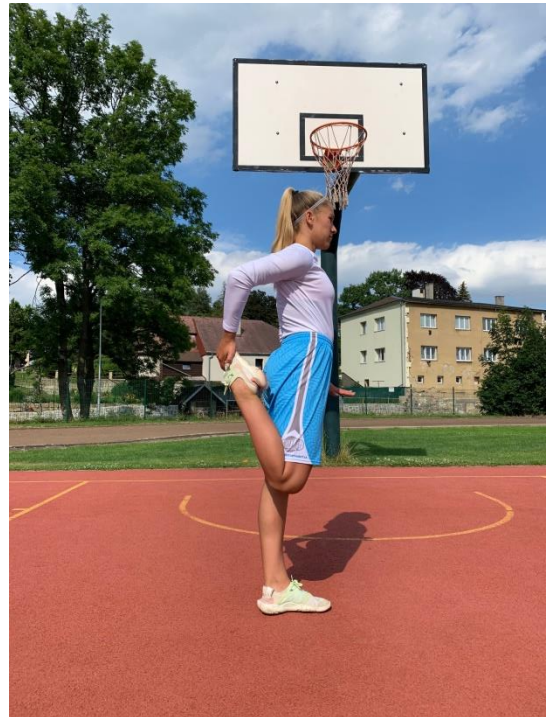


Obrázek 7 Rozšvihání horních končetin 2 (Zdroj: vlastní)

- Následuje cvik číslo 2, kterým je střídavé přitahování kolene k hrudníku neboli flexe kyčelního kloubu a špiček nohou, resp. dorziflexí. Tento cvik je prováděn za chůze. Cvik je prováděn až k půlicí čáře basketbalového hřiště alespoň patnáctkrát (viz Obrázek 10).
- Cvik číslo 3 je chůze se zakopáváním. V první fázi dochází ke skrčení zánožmo, respektive flexi kolene, ale s chycením nohy v koncové poloze a pasivním doprotažením (viz Obrázek 9). Cvik je opakován alespoň patnáctkrát až na půlicí čáru hřiště.



Obrázek 10 Přitahování kolene k hrudníku (Zdroj: vlastní)



Obrázek 9 Pasivní doprotažení flexe kolene (Zdroj: vlastní)

- Cvik číslo 4 jsou střídavé výpady vpřed s vnější rotací trupu (viz Obrázek 11), (horní končetiny pokrčit upažmo, předloktí vodorovně), rotace je prováděna směrem ven (viz Obrázek 12).



Obrázek 11 Výpad vpřed (Zdroj: vlastní)



Obrázek 12 Vnější rotace ve výpadu (Zdroj: vlastní)

Cvik číslo 5 jsou střídavé výpady do strany, upažit pokrčmo dolů, ruce v bok (Obrázek 13,14). Cvik je prováděn až na středovou čáru hřiště.



Obrázek 14 Výpad do strany 1 (Zdroj: vlastní)



Obrázek 13 Výpad do strany 2 (Zdroj: vlastní)

- Cvik číslo 6 je prováděn s oporou (dá se také provádět ve dvojici). Hráčka stojí čelně ke stěně a provádí švihy nataženou nohou stranou ven a dovnitř, tedy abdukci a addukci kyčle. Jedná se o dynamické švihové cvičení sloužící k aktivaci svalů kyčelního kloubu, cvik je opakován patnáctkrát (viz Obrázek 15 a Obrázek 16).



Obrázek 15 Rozšvihání dolní končetiny, abdukce kyčle, (Zdroj: vlastní)

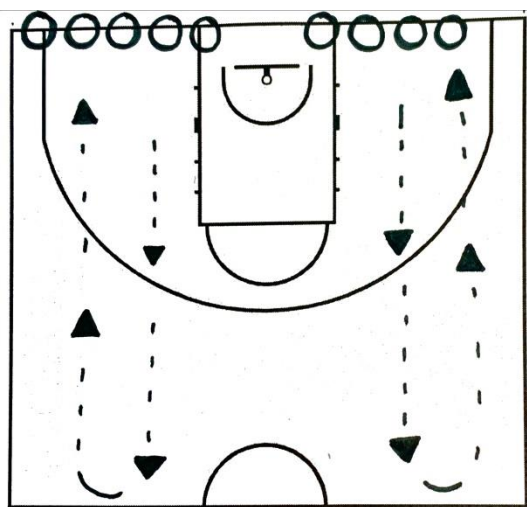


Obrázek 16 Rozšvihání dolní končetiny, addukce kyčle, (Zdroj: vlastní)

6.1.3 Dynamická cvičení s vyšší intenzitou

Následuje poslední část všeobecné části rozcvičení, kterou jsou dynamická cvičení s vyšší intenzitou, která mají za úkol hráče přivodit do zápasového tempa (až maximální tempo). Tato část obsahuje tři cvičení a celá tato část má přibližně pětiminutovou časovou dotaci. Od této části už se hráči rozcvičují společně.

Hráči se seřadí vedle sebe na koncovou čáru basketbalového hřiště pod koš a budou se pohybovat směrem ke středové čáře hřiště a zpět ke koncové čáře (rozcvičení probíhá na polovině basketbalového hřiště (Viz Obrázek 17). Tato výchozí poloha hráčů je výchozí polohou pro všechny tři nastávající cvičení.








Obrázek 17 – Výchozí postavení hráčů a směr pohybu (při dynamickém cvičení), (Zdroj: vlastní)

- Prvním dynamickým cvičením jsou sprinty (vysoká intenzita) z koncové čáry na středovou čáru a zpět se hráči vrací volným poklusem. Celé cvičení se opakuje třikrát za sebou.
- Druhým dynamickým cvičením je sprint na koncovou čáru, jako u předchozího cvičení, ale s rozdílem, že zpět se hráči vrací pomocí obranného. Obranný pohyb vychází z obranného postoje, což je nízký podřep, kolena jsou pokrčena, nohy jsou od sebe na vzdálenost větší, než je šíře ramen. Ruce jsou pokrčeny v loktech a dlaně směrem do prostoru, kdy ruce držíme nad kolena, tímto způsobem se hráči posouvají vzad, střídavě na obě strany. Druhé dynamické cvičení je také provedeno třikrát.
- Následuje poslední cvik této části, kdy hráči jsou seřazeni na koncové čáře a na povel trenéra začnou v obranném postoji přešlapovat (cupítat) z jedné nohy na druhou, což je prováděno na místě v co největší frekvenci a na druhý povel trenéra hráči sprintují

na středovou čáru a zpět se vrací mírným poklusem. I tohle cvičení je provedeno třikrát za sebou. Po skončení všech těchto dynamických cvičení následuje krátká pauza na doplnění tekutin a vydýchání.

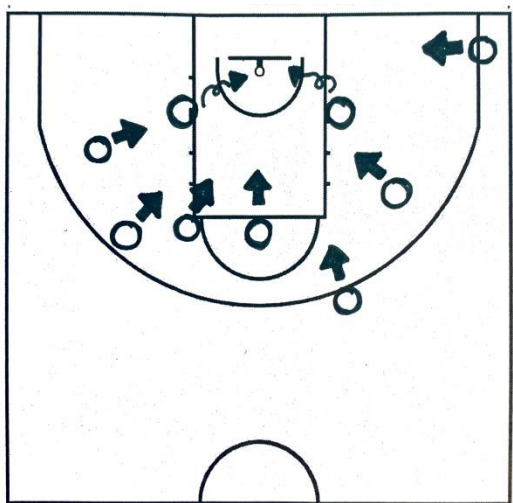
6.2 Speciální část

Speciální část rozcvičení nebo již basketbalové rozcvičení slouží hlavně k aktivaci s míčem a procvičení obranných i útočných činností jednotlivce. Na úvod bylo nutné vytvořit takzvané vysvětlivky (Viz Obrázek 18), pro schémata cviků.

	BĚH BEZ MÍČE
	STŘELBA NA KOŠ
	PŘIHRÁVKA
	DOSKOK
	HRÁČ

Obrázek 18 – Vysvětlivky ke cvičením (Zdroj: vlastní)

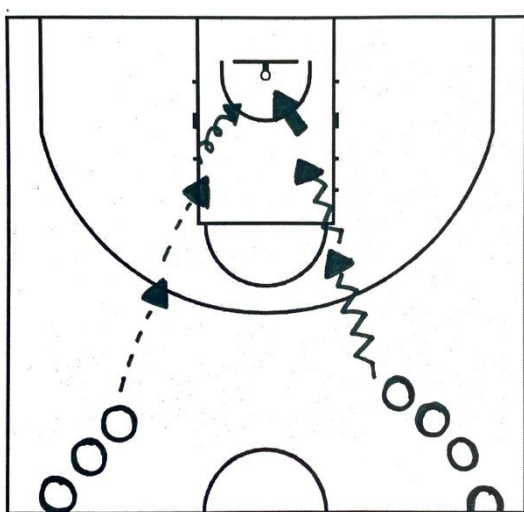
- Cvikem číslo 1 je, že se hráči seřadí kolem koše ve vzdálenosti, ze které chtějí střílet, dva z hráčů se postaví přímo pod koš a jejich úkolem je chytit míč po střelbě a přihrát ho dalšímu hráči, až se vystřídají všichni, jdou pod koš jiní dva hráči, takhle je možno odstřílet několik kol (Obrázek 19). Tohle cvičení je vhodné pro intenzivní rozstřílení na koš. Jeho časová dotace je vymezena pěti minutami. Další cvičení již probíhají v pohybu.



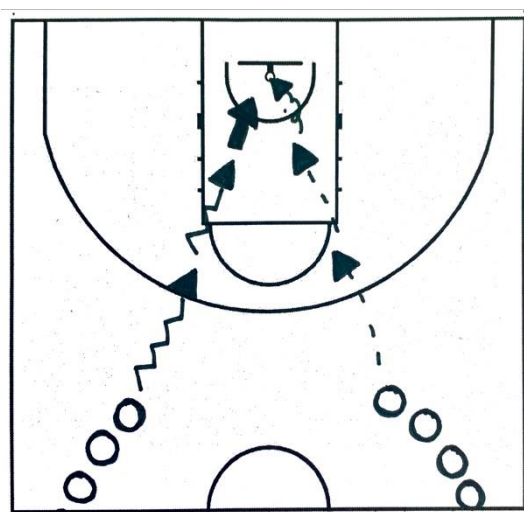
Obrázek 19 – Intenzivní střelba na koš (Zdroj: vlastní)

Dvojtakty zleva a zprava

- Druhým cvičením v pořadí, jsou takzvané dvojtakty. Hráči se seřadí do dvou zástupů na každé straně středové čáry hřiště směrem ke koši. Úkolem hráčů, kteří stojí vpravo čelem ke koši je zakončení na koš dvojtaktem zprava (Obrázek 20). Hráči z druhého zástupu běží doskočit míč a zařadí se do pravého zástupu. Hráč, který zakončí na koš dvojtaktem zprava, se poté zařadí do zástupu levého a zakončí dvojtaktem zleva (Obrázek 21). Hráči se takto střídají po dobu tří minut a poté se vymění strany zakončení a zakončení na koš dvojtaktem bude probíhat zleva, také po dobu tří minut.



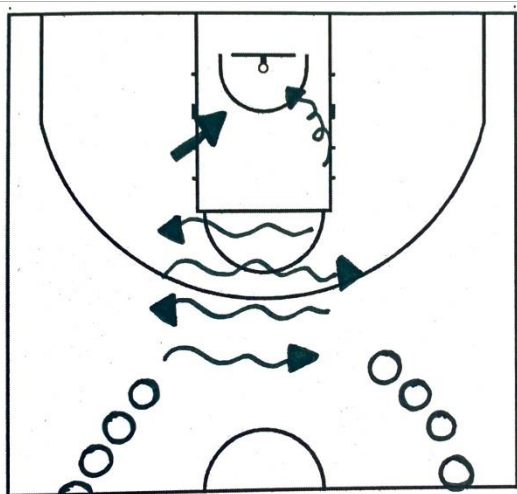
Obrázek 20 – Dvojtakty zprava (Zdroj: vlastní)



Obrázek 21 – Dvojtakty zleva (Zdroj: vlastní)

Přihrávky zakončené střelbou na koš

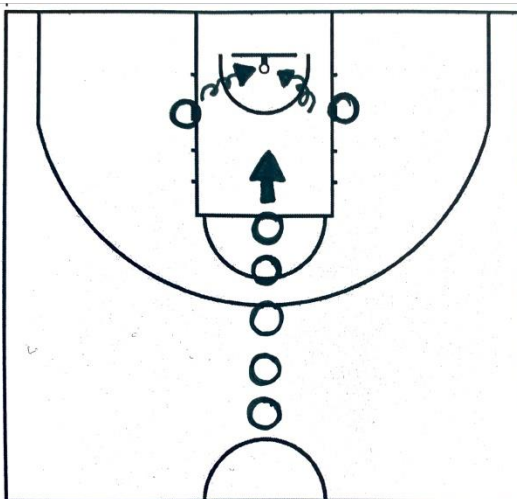
- Následuje cvičení číslo 3, zakončení na koš s přihrávkou. Hráči jsou seřazeni stejně, jako v předchozím cvičení. Cvičení je velmi podobné tomu předchozímu, ale je zaměřeno na přesné, rychlé přihrávky. Hráči z obou zástupů vyběhají společně, jeden z hráčů má míč, přihrávkami se hráči dostanou až pod koš a jeden z hráčů zakončí střelbou (Obrázek 22). Poté se oba hráči zařazují do zástupů na středové čáře. Takto cvičení probíhá po dobu tří minut.



Obrázek 22 – Přihrávky zakončené střelbou (*Zdroj: vlastní*)

Trestné hody

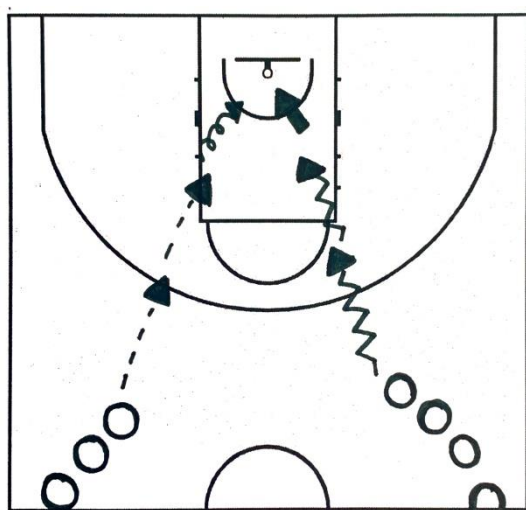
- Cvičení číslo 4 je nezbytným cvičením, kterým je střelba trestných hodů. Hráči se seřadí do jednoho zástupu na čáru trestných hodů a každý z hráčů má dva pokusy na střelbu. Dva z ostatních hráčů se postaví pod koš a doskakují míče (Obrázek 23). Časová dotace cvičení je tři minuty. Po střelbě následuje krátká pauza na doplnění tekutin.



Obrázek 23 – Trestné hody (*Zdroj: vlastní*)

Rychlé dvojtakty zprava

- Posledním, tedy 5 cvičením jsou opět dvojtakty, hráči jsou seřazeni do dvou zástupů na středové čáře a pravý zástup hráčů má míč a zakončují na koš dvojtaktem zprava, levý zástup doskakuje míč a řadí se do pravého zástupu (Obrázek 24). Celé tohle cvičení probíhá v maximálním tempu po dobu tří minut a slouží k navození zápasového zatížení. Poté následuje krátká pauza na vydýchání, občerstvení a hráči jsou připraveni na zápas.



Obrázek 24 – Rychlé dvojtakty zprava (Zdroj: vlastní)

Závěr

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo sestavení optimální předzápasové roz-
cvičky se záměrem navození hráčů do zápasového tempa a předejit tak zraněním atd.
Bylo nutné splnit několik dílčích cílů, které vedly ke splnění hlavního cíle a těmi byly,
studium odborné literatury týkající se tématu basketbalu, představení basketbalu, jeho
historii, pravidla, vybrané herní činnosti a kombinace, jak celého týmu, tak jednotlivce,
dále seznámení s rozcvičením ve sportu a jeho problematikou a také realizace anketního
šetření na téma rozcvičení v basketbalu. Posledním dílčím úkolem bylo sestavení opti-
mální předzápasové rozcvičky.

Jak již bylo zmíněno, v praktické části bakalářské práce proběhla realizace an-
ketního šetření na téma rozcvičení v basketbalu, které bylo vytvořeno online formou na
webovém portálu survio.cz. Cíleno bylo na juniorské a dospělé hráče basketbalu, hrají-
cích na různých herních úrovních. Otázky anketního šetření se zaměřovali hlavně na
zjištění návyků, preferencí a celkového názoru na rozcvičení před basketbalovou aktivi-
tou. Data byla zpracována do přehledných, koláčových grafů.

Hlavním cílem bylo sestavení optimální předzápasové rozcvičky, která vzešla jak
z analýzy literárních pramenů, z výsledků anketního šetření, ale také z osobních zkuše-
ností autora a rozhovoru s trenérem ligového, basketbalového družstva. Celková časová
dotace rozcvičení je stanovena na třicet až třicet pět minut, kdy je před touto rozcvičkou
vymezen prostor pro individuální přípravu hráčů, který je vyčleněn pro jejich osobní po-
třeby, rituály apod. Následuje všeobecná část, která probíhá z větší části individuálně a
je rozdělena do tří částí, kterými jsou tři až pětiminutové rozběhání, tři až pětiminutový
dynamický strečink a v poslední řadě dynamická cvičení, která již probíhají pro všechny
hráče společně, jsou zde zařazena tři cvičení, která jsou prováděna s vyšší intenzitou a
jejich časová dotace je vymezena pěti minutami. Následuje druhá část rozcvičky a to
speciální, která je již zaměřena na aktivaci s míčem a obsahuje šest cvičení, která jsou
zaměřena, jak na rozstřílení hráčů, tak na obranné i útočné basketbalové činnosti, pro tu-
to speciální část je vymezeno dvacet minut.

Je nutností si uvědomit, že každá basketbalová kategorie (muž, žena, mládež) má
svá určitá specifika a proto jsou cvičení v této konkrétní rozcvičce zvolena tak, aby je
zvládla právě každá tato kategorie. S tímto záměrem koresponduje celé rozcvičení, které
je sestaveno takovým způsobem, aby bylo dostupné pro širokou veřejnost hráčů basket-

balu a bylo tak co nejvíce využitelné. Rozcvičení obsahuje základní pilíře, které by měl dokonale ovládat každý hráč basketbalu. Tato konkrétní rozcvička je tedy vhodná, jak pro hráče, trenéry i například učitele tělocviku. Sestavením předzápasové rozcvičky byl splněn hlavní cíl práce.

Literatura

1. ALTER, M., 1999. Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů. Praha: Grada. ISBN 80-7169-763-X.
2. Basketbal: [online]. [cit. 2020]. Dostupné z: basketbal-jirka.kvalitne.cz
3. Česká basketbalová federace: Pravidla. [online]. [cit. 2020]. Dostupné z: <https://www.cbf.cz/files/147912Njh.pdf>
4. Coach: [online]. [cit. 2020] Dostupné z: <http://www.coachmagazin.cz/magazines/view/39#page/1>
5. Coach: [online]. [cit. 2020] Dostupné z: www.coachmagazin.cz/magazines/view/35#page/9
6. CACEK, J., BUBNÍKOVÁ, H., 2009. Statický versus dynamický strečink. *Atletika*, 61 (6). Praha 4: Česká atletika s.r.o. ISSN 0323-1364.
7. CACEK, J., MICHÁLEK, J. a kol., 2011. Aplikace dynamického a statického strečinku. *Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity* [online]. [cit. 2020]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/strecink/>.
8. Historie basketbalu: [online]. [cit. 2020]. Dostupné z: <https://www.basketbalsvitavy.cz/historie-basketbalu>
9. International basketball federation: Information about FIBA. [online]. [cit. 2020]. Dostupné z: <http://www.fiba.basketball/>
10. JANÍK, Z., PĚTISLAV, T., T., DRÁSALOVÁ, L., 2003. *Basketbal. Nácvik herních činností jednotlivce*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-055-7.
11. JEBAVÝ, R., HOJKA, V., KAPLAN A., 2014. *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4525-1.
12. JEBAVÝ, R., HOJKA, V., KAPLAN, A., 2017. *Kondiční trénink ve sportovních hrách na příkladu fotbalu, ledního hokeje a basketbalu*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4072-0.
13. LEGRAND, L., RAT, M., 2002. *Basketbal*. Bratislava: Mladé Letá, s.r.o. ISBN 80-06-01161-3.
14. MÁČEK, M., RADVANSKÝ, J. et al., 2011. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-695-3
15. NYKODÝM, J., a kol. 2006. *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno MU. ISBN 80-210-4042-4.

16. KRIŠTOFIČ, J., 2000. Gymnastika pro zdravotní a kondiční účely. Praha: ISV nakladatelství. ISBN 80-85866-54-4.
17. KRIŠTOFIČ, J., 2017. Statický strečink - funkce a účinky: přehledová studie. Tělesná kultura [online]. [cit. 2020]. Dostupné z: <https://telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2017/02/02.pdf>
18. POPELKA, J., 2013. Metodický dopis č. 9 - Rostislav Vorálek - Návčik dovedností. Metodika CVF. [online]. [cit 2019-06-13]. Dostupné z: <http://metodika.cvf.cz/metodicke-dopisy-tmk/metodicky-dopis-c-9-rostislav-voralek-nacvik-dovednosti>
19. SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. a kol. 2013. Základní gymnastika. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2194-4.
20. VELENSKÝ, M., 1998. Basketbal: základní program aplikace útočných a obranných činností. Praha: Svoboda. ISBN 80-205-0553-9.

Přílohy

Příloha 1 – Anketa: Provádění rozcviček před basketbalovou aktivitou

Ahoj,

jsem studentkou sportovního oboru na Technické univerzitě v Liberci a v rámci mé bakalářské práce zabývající se rozcviček v basketbalu bych se Tě ráda zeptala na pár otázek, jak by podle Tebe taková ideální rozcvička měla vypadat.

Děkuji za Tvůj čas.

1. Pohlaví

- a) Muž
- b) Žena
- c) Junior

2. Na jaké úrovni hraješ basketbal?

- a) Městský přebor
- b) Krajský přebor
- c) Ligová soutěž
- d) Extraliga

3. Jak často trénuješ basketbal?

- a) 1-2 za týden
- b) 3-4 za týden
- c) 5 a více za týden

4. Je pro tebe rozcvičení před zápasem/tréninkem důležité?

- a) Ano
- b) Ne

5. Jaký typ rozcvičení preferuješ?

- a) Společná
- b) Individuální
- c) Kombinace

1. Preferuješ více rozcvičení:

- Statické
- Dynamické
- Kombinace
- Jiné

2. Kolik času potřebuješ na rozcvičení?

- 5-10 minut
- 10-15 minut
- 15-20 minut
- 20-30 minut
- 30 a více
- Nepotřebuji

3. Potřebuješ před zápasem více času na rozcvičení?

- Ano
- Ne
- Stejně
- Je mi to jedno

4. Vyhovuje ti, když je do rozcvičení zařazeno i herní cvičení?

- Ano

- Ne
- Je mi to jedno