

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**KOMPARACE BASKETBALOVÉ PŘÍPRAVY MLÁDEŽE  
V ČESKÉ REPUBLICE A VE SPOJENÝCH STÁTECH  
AMERICKÝCH**

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Jaromír Fohler, rekreologie – management volného  
času a rekreace

Vedoucí práce: Mgr. Karel Hůlka

Olomouc 2010

**Jméno a příjmení autora:** Jaromír Fohler

**Název diplomové práce:** Komparace basketbalové přípravy mládeže v České republice a ve Spojených státech amerických

**Pracoviště:** UP - FTK Katedra sportů

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Karel Hůlka

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2010

**Abstrakt:** Bakalářská práce se zabývá komparací basketbalové přípravy mládeže v České republice a ve Spojených státech amerických. Hlavním cílem je analyzovat roční tréninkový plán mladých hráčů basketbalu ve věku 18 let v nejvyšších soutěžích v České republice a v USA a porovnat čas věnovaný nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, stimulaci silových, rychlostních, vytrvalostních schopností, regeneraci a porovnat počet hráčů a trenérů zapojených do tréninkového procesu s ohledem na to, zda se jedná o přípravné, hlavní nebo přechodné období. Pro získání potřebných informací byl použit řízený rozhovor, dotazníkové šetření a časový snímek. Výsledky výzkumného šetření byly doplněny názory českých i amerických trenérů a odborníků na basketbal.

**Klíčová slova:** basketbal, roční tréninkový cyklus, přípravné období, hlavní období, přechodné období, NCAA

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname:** Jaromír Fohler

**Title of the master thesis:** Comparison of basketball preparation among young players in the Czech Republic and in the United States of America

**Workplace:** UP - FTK Department of Sports

**Supervisor:** Mgr. Karel Hůlka

**The year of presentation:** 2010

**Abstract:** The thesis compare basketball training of young players from the Czech Republic and the United States of America. The main goal of the thesis is to analyze year long training plan of 18 year old basketball players in the Czech Republic and in the United States of America and compare their time of practicing basketball skills, weightlifting, conditioning and regeneration during the preparatory phase, competitive phase and transition phase with the mentioning number of players and coaches attending to the practices. The respondents were asked in the questionnaire. The opinions of the Czech and American coaches and basketball experts were added to the results from research.

**Key words:** basketball, annual training plan, preparatory phase, competitive phase, transition phase, NCAA

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením  
Mgr. Karla Hůlky a uvedl jsem všechny zdroje citované literatury.

V Olomouci dne 15. května 2010

.....

Děkuji vedoucímu diplomové práce Mgr. Karlu Hůlkovi za odborné vedení, pomoc při řešení problémů, cenné rady, materiály a laskavý přístup. Rád bych také poděkoval všem hráčům a trenérům, kteří byli ochotni se podílet na výzkumném šetření.

## OBSAH

1 ÚVOD .....	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ .....	9
2.1 Historie basketbalu .....	9
2.2 Pravidla basketbalu .....	10
2.2 Tréninkový proces.....	13
2.3 Roční tréninkový cyklus.....	14
2.3.1 Přípravné období .....	15
2.3.2 Hlavní období.....	16
2.3.3 Přejíchné období.....	17
3 CÍLE .....	19
3.1 Hlavní cíle diplomové práce .....	19
3.2 Dílčí cíle diplomové práce .....	19
4 METODIKA.....	23
4.1 Charakteristika výzkumného souboru .....	23
4.2 Výzkumné metody .....	24
5 VÝSLEDKY A DISKUZE .....	25
5.1 Komparace přípravného období .....	25
5.1.1 Začátek a trvání přípravného období.....	25
5.1.2 Počet hráčů a trenérů během přípravného období.....	26
5.1.3 Čas věnovaný tréninku herních činností jednotlivce.....	26
5.1.4 Čas věnovaný rozvoji silových schopností .....	27
5.1.5 Čas věnovaný rozvoji rychlostních a vytrvalostních schopností .....	27
5.2 Komparace hlavního období .....	28
5.2.1 Začátek a trvání hlavního období .....	28
5.2.2 Počet utkání během hlavního období .....	29

5.2.3 Počet hráčů a trenérů během hlavního období .....	30
5.2.4 Čas věnovaný tréninku herních činností jednotlivce.....	30
5.2.5 Čas věnovaný rozvoji silových schopností .....	31
5.2.6 Regenerace během hlavního období .....	32
5.3 Komparace přechodného období.....	32
5.3.1 Začátek a délka trvání přechodného období.....	32
5.3.2 Čas věnovaný tréninku herních činností jednotlivce.....	33
5.3.3 Čas věnovaný rozvoji silových schopností .....	34
5.3.4 Čas věnovaný rozvoji rychlostních a vytrvalostních schopností .....	34
5.4 USK Praha Future Stars .....	36
5.5 Klady a zápory českého a amerického tréninkového procesu mládeže v basketbale podle trenérů a odborníků na basketbal.....	37
5.6 Doporučení pro optimalizaci tréninkového procesu juniorských družstev v ČR.....	39
6 ZÁVĚRY.....	40
7 SOUHRN .....	45
8 SUMMARY .....	46
9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	47
10 PŘÍLOHY.....	49

## 1 ÚVOD

Basketbal je týmová sportovní hra, ve které hráč může využít svých individuálních dovedností a pomoci tak svému týmu. Vyžaduje zapojení individuálního talentu jednotlivce do nesobecké kolektivní hry (Wissel, 2004).

Jako týmový sport klade důraz na vzájemnou spolupráci hráčů, trenérů a realizačního týmu pro vytvoření optimálních podmínek pro průběh tréninkového procesu a dosažení společného cíle, kterým je zvítězit v utkání.

Basketbal je finančně nenáročný sport, který může být provozován jak na vrcholové, profesionální úrovni tak i pro rekreační účely. Své místo našel i v osnovách školní tělesné výchovy zejména pro jeho hodnotný výchovný a fyziologický charakter (Dobry & Velenský, 1987).

Obsahem této bakalářské práce je komparace tréninkového procesu hráčů basketbalu ve věku 18 let v nejvyšších soutěžích České republiky a Spojených států amerických s ohledem na čas strávený nácvikem a zdokonalováním herních činností jednotlivce, kondiční přípravou a případnou regenerací v přípravném, hlavním či přechodném období s přihlédnutím k počtu hráčů a trenérů zapojených do tréninkového procesu. Výsledné hodnoty by nám měly ukázat rozdíly v ročním tréninkovém cyklu a doporučení pro optimalizaci tréninkového procesu basketbalové mládeže v České republice.



## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Historie basketbalu

Basketbal byl uměle vytvořen původně pro potřeby školní praxe dr. Naismithem v roce 1891 na Springfield College, Massachusetts, USA (Dobry & Velenský, 1987). Rozený Kanadčan Dr. James Naismith shrnul pravidla hry do 13 bodů, které otiskl školní časopis „Triangle“ 15. ledna 1892. V roce 1896 byl odehrán první zápas formátem 5 na 5 (původně až 9 na 9) mezi americkými univerzitami, kde zvítězila University of Chicago na hřišti University of Iowa. V roce 1910 se Meziuniverzitní Atletická Asociace Spojených států IAAUS přejmenovala na Národní Univerzitní Atletickou Asociaci NCAA a začala zastřešovat univerzitní basketbal ve Spojených státech amerických. V roce 1939 byl odehrán historicky první NCAA basketbalový turnaj, kterého se zúčastnilo 8 univerzit (letos 65 nejlepších univerzit z celkového počtu 347 univerzit 1. divize NCAA). V roce 1949 sjednocením dvou strádajících amerických basketbalových lig BAA (Basketbalová Asociace Ameriky) a NBL (Národní Basketbalová Liga) vznikla NBA (Národní basketbalová asociace) nejznámější a nejkvalitnější basketbalová liga na světě (Oliver, 2004).

U nás se historicky první utkání odehrálo v roce 1897 ve Vysokém Mýtě a bylo pořádáno učitelem školní mládeže Jaroslavem Karáskem. Většího rozmachu basketbalu (košíkové) se dostalo po první světové válce, kdy se začal hrát na letních táborech YMCA, na školách a později v řadách členů sokola. Mezinárodní amatérská federace basketbalu FIBA byla ustanovena v Ženevě 18. června roku 1932. Jedním ze zakládajících států bylo i Československo (Dobry & Velenský, 1987).

V roce 1935 byla FIBA uznána Mezinárodním olympijským výborem a basketbal se stal oficiálním olympijským sportem se svou premiérou na Olympijských hrách v Berlíně v roce 1936. V roce 1992 se poprvé účastnili profesionální hráči basketbalu Olympijských her v Barceloně, kde jasně zvítězil tým USA označovaný jako „Dream team“ neboli „tým snů“ (Oliver, 2004).

K dnešnímu dni čítá FIBA 213 členských států a 450 miliónů registrovaných hráčů, což činí basketbal jedním z nejrozšířenějších sportů na světě ([www.fiba.com](http://www.fiba.com)).

Ačkoliv naše země byla u počátku basketbalu v Evropě a v poválečném období patřila dokonce mezi evropskou elitu, posledním významným mezinárodním úspěchem

českého resp. československého reprezentačního družstva mužů je stříbrná medaile z Mistrovství Evropy z roku 1985 pořádaného v Německu. Od této doby se český mužský basketbal propadl až do divize B evropského šampionátu, kde bude příští léto bojovat o navrácení mezi nejlepší státy basketbalové Evropy.

## 2.2 Pravidla basketbalu

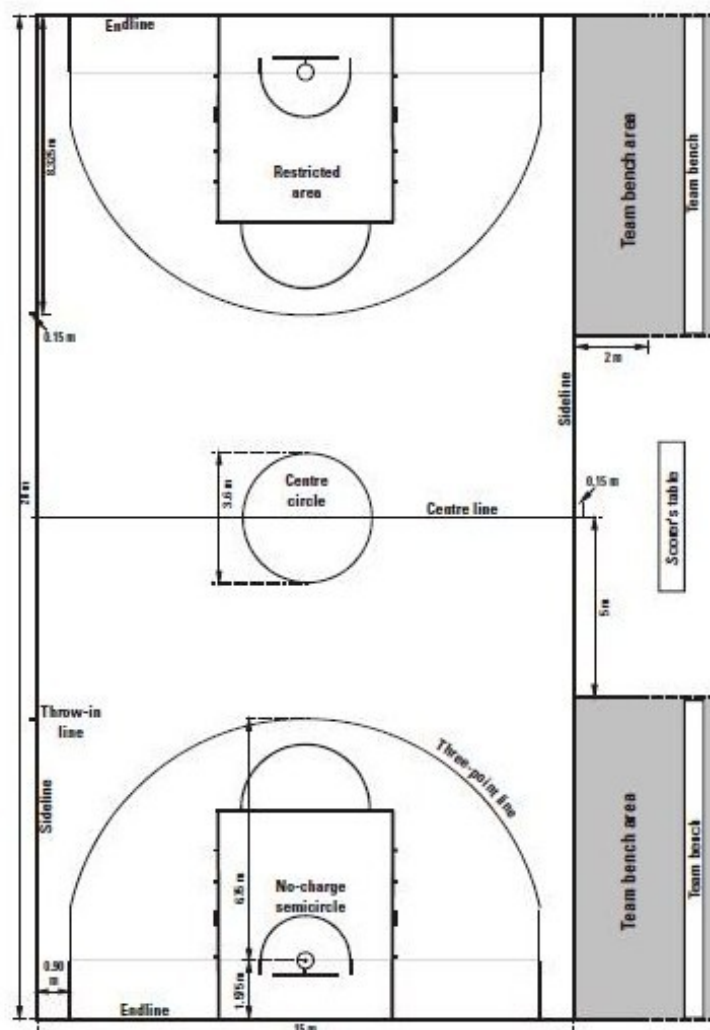
Ačkoliv původních 13 bodů pravidel hry dr. Naismithe postupem času prošlo mnohými úpravami, základní etické principy zůstaly ponechány. Nejnovější úpravy pravidel a rozměrů hrací plochy, kterými se snaží FIBA o postupné sjednocení pravidel basketbalu pro všechny soutěže na světě, budou platné v hlavních oficiálních soutěžích FIBA od 1. 10. 2010. Co se týče změn na hrací ploše vstoupí v platnost posunutí tříbodové hranice ze 6,25m na 6,75m, změní se tvar vymezeného území z lichoběžníku na obdélník, ve vymezeném území bude vyznačen půlkruh vzdálený 1,25m od středu koše (na zemi), kde nebude platit útočný faul (prorážení) a přibudou dvě malé čáry, které budou vyznačeny v zázemí hřiště naproti stolku zapisovatelů ve vzdálenosti vnějšího okraje 8,325m od vnitřního okraje koncových čar, jinými slovy na úrovni vrcholu tříbodové čáry, kde se bude vhazovat míč po povoleném oddechovém čase družstva, které bylo oprávněno k držení míče ve své zadní části hřiště v posledních dvou minutách utkání nebo v posledních dvou minutách každého prodloužení, nikoliv tedy z prodloužené středové čáry jak tomu bylo doposud (obrázek 1.).

Pro nadcházející sezónu 2010/2011 se posune tříbodová čára i pro mužský univerzitní basketbal v USA. NCAA rozhodla o prodloužení tříbodové hranice z 19stop a 9palců na 20stop a 9palců, což odpovídá zhruba posunutí tříbodové čáry ze 6,02m na 6,325m (obrázek 2.).

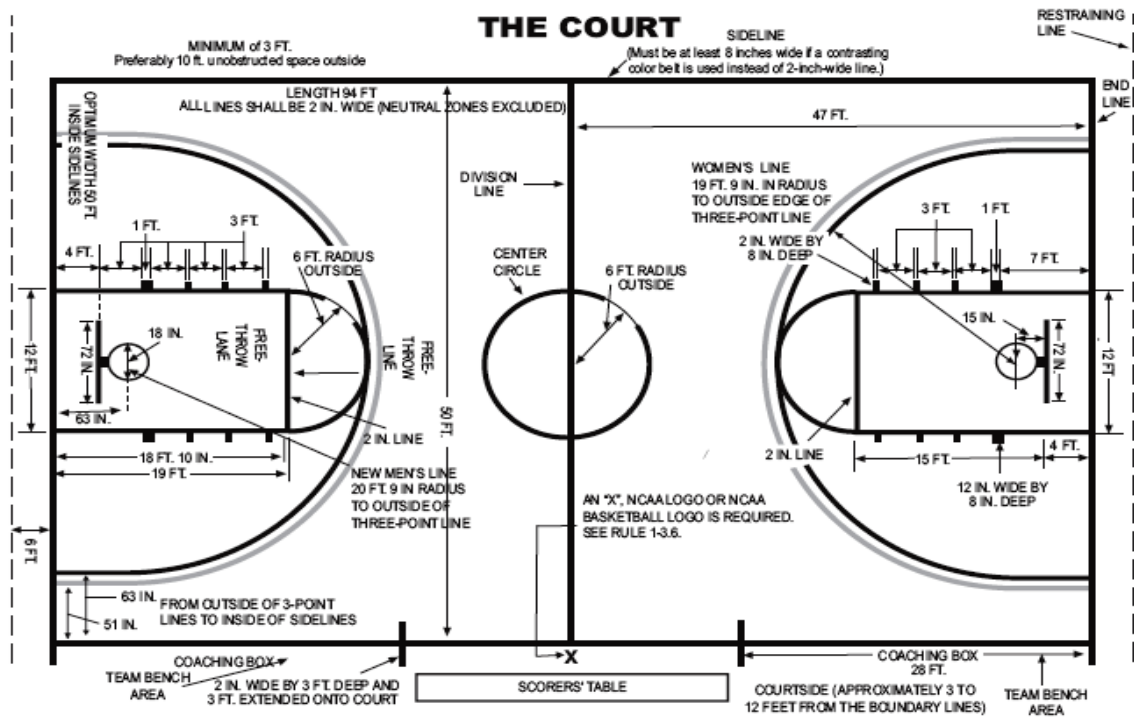
Podle rozměrů hřiště platných v NBA (obrázek 3.) je tříbodová čára vzdálená 23stop a 9palců od středu koše což odpovídá vzdálenosti 7,24m a dalo by se říci, že FIBA určila novou oficiální vzdálenost tříbodové čáry zhruba do poloviny rozdílu ve vzdálenosti mezi NCAA a NBA. Kruh vyznačující zónu, kde se nepískají útočné fauly v pravidlech NCAA chybí, ale FIBA jej převzala právě z pravidel NBA.

Důležitým rozdílem mezi pravidly FIBA, NCAA a NBA je hrací doba utkání a čas povolený na útok. Oficiální utkání FIBA se hrají na 4 čtvrtiny po 10 minutách, přičemž je povoleno 24 vteřin na útok (změna ze 30 vteřin v roce 2000) a 8 vteřin na

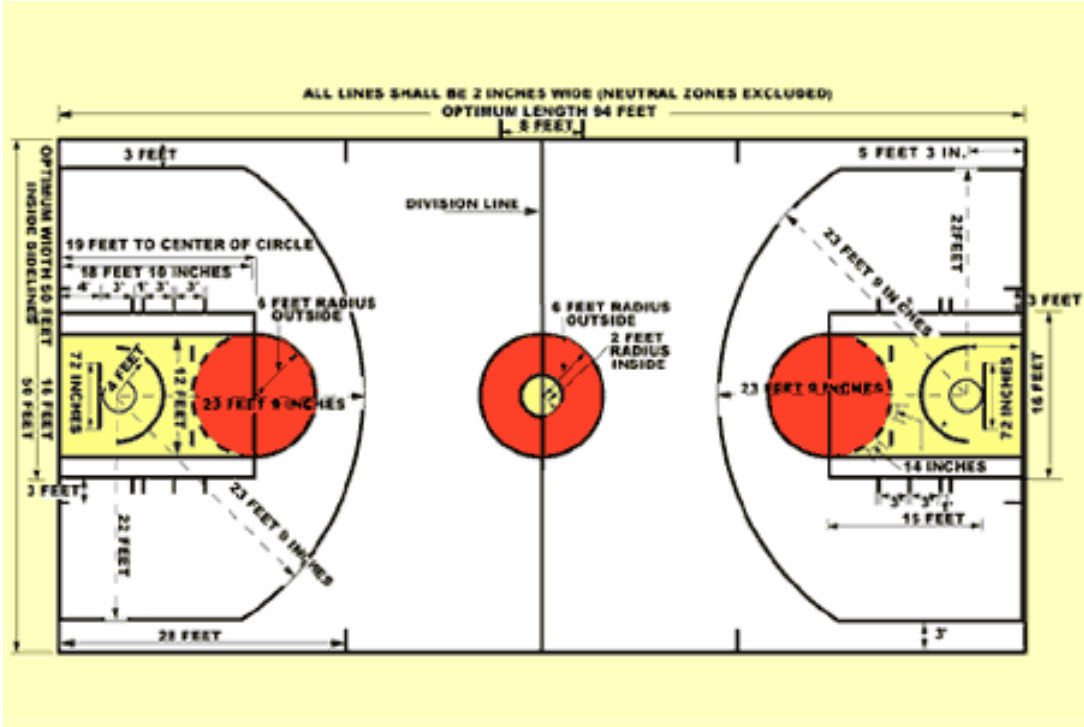
přechod na útočnou polovinu. Utkání NCAA jsou odehrána ve 2 poločasech po 20 minutách, čas na útok povoluje 35 vteřin a hráč musí přejít na útočnou polovinu během 10 vteřin. NBA utkání se hrají formátem 4x 12 minut a čas na útok je shodný s FIBA 24 vteřin. Přestávka v polovině utkání je shodná ve všech soutěžích 15 minut. FIBA povoluje mezi čtvrtinami 2 minuty přestávku, v NBA je přestávka mezi 1. - 2. čtvrtinou a 3. - 4. čtvrtinou 130 vteřin ([www.nba.com](http://www.nba.com)).



Obrázek 1. Hřiště FIBA platné rozměry od 1. 10. 2010 (Retrieved 30. 4. 2010 from: <http://www.fiba.com/downloads/Rules/2010/OfficialBasketballRules2010.pdf>)



Obrázek 2. Hřiště NCAA platné rozměry pro sezónu 2010/2011 (Retrieved 1. 4. 2010 from: <http://www.ncaapublications.com/productdownloads/BR11.pdf>)



Obrázek 3. Hřiště NBA (Retrieved 1. 3. 2010 from: [http://www.nba.com/analysis/rules\\_1.html](http://www.nba.com/analysis/rules_1.html))

## 2.2 Tréninkový proces

„Tréninkový proces je psychofyziologický adaptační proces, jehož důsledkem je na základě sumace činnostních podnětů a jejich efektů specifická odezva v organismu. Trénink se obvykle spojuje s dosahováním individuálně maximálního výkonu. Vzhledem k tomu, že v basketbalu je pojem maximální výkon velmi relativní, domníváme se, že je vhodnější vztahovat trénink k zajištění co nejvyššího stupně stability herního výkonu jednotlivce i družstva při nejvyšším zatížení vnitřními i vnějšími faktory. K projevům herní stability patří vysoká úroveň speciální vytrvalosti, přesnost provedení v obtížných podmínkách, úspornost, stálost v úspěšnosti herních činnostech, rychlost řešení odpovídající požadavkům herní situace“ (Dobry & Velenský, 1987, 203).

Podle Dobrého a Velenského (1987) dělíme tréninkový proces basketbalistů na nácvik (případně herní nácvik), herní trénink a kondiční trénink.

Mckeag (2003) mimo nácviku a zdokonalování herních činností zdůrazňuje rozvoj síly, rychlosti, obratnosti, pohyblivosti a také zvyšování aerobní i anaerobní kapacity během tréninkového procesu basketbalistů.

Rose (2004) doporučuje nezaměřovat se v basketbalovém tréninkovém procesu pouze na výdrž (vytrvalostní schopnosti), ale věnovat se stimulaci silových, rychlostních a koordinačních schopností.

Podle Choutky a Dovalila (1991), kteří poukazují na širší význam tréninkového procesu a jeho společenského významu, který tvoří biologická stránka zajišťující materiální podstatu výkonnosti sportovce a sociálně psychologická stránka sledující rozvoj psychiky sportovce ve vztahu ke společenskému prostředí, můžeme sledovat rozdělení tréninkového procesu na složky kondiční, technické, taktické a psychologické přípravy sportovce, při zaměření na podání maximálního výkonu při soutěži v našem případě při mistrovském utkání.

Z pedagogického hlediska je tréninkový proces výchovně-vzdělávacím procesem. Vzdělávací stránka je podle Dovalila a kol. (1982, 12) „dána poznáním, osvojováním vědomostí a dovedností a rozvojem schopností“ a výchovná stránka „navozováním situací, které vedou k zabezpečení vzdělávací stránky a současně k mnohostrannému rozvoji osobnosti sportovce.“

Mezi výchovné úkoly, které jsou plněny při tréninkovém procesu sportovce patří podle Choutky & Dovalila (1991) :

- formování životního názoru sportovce
- upevňování rysů charakteru v duchu sportovní morálky
- rozvoj sociálních vztahů v rámci sportovního kolektivu
- formování osobnosti s ohledem na požadavky daného sportovního odvětví

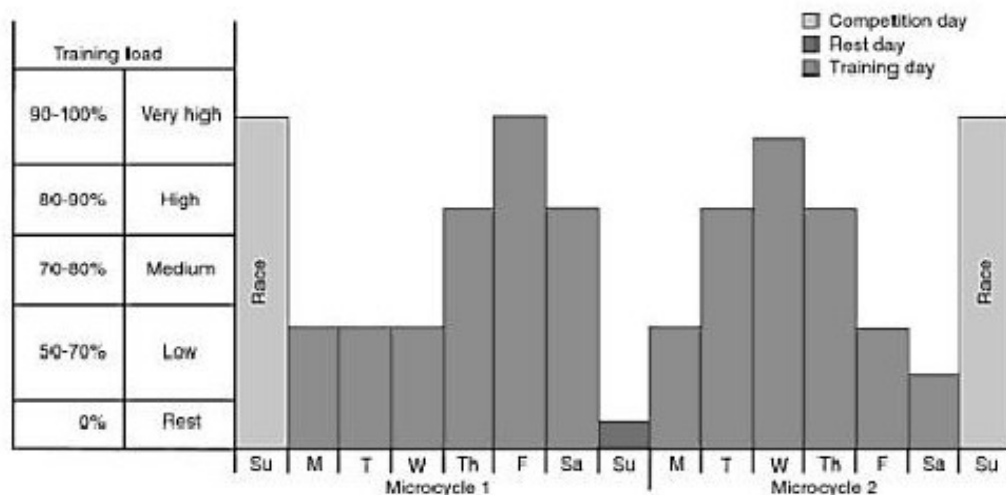
Na tyto výchovné úkoly bychom se měli zaměřit při tréninku dětí a mládeže již od mladšího školního věku, jelikož správné návyky a získané charakterové rysy budou provázet sportovce po celý jeho život.

### **2.3 Roční tréninkový cyklus**

Cyklus ve sportovním tréninku popisuje Dovalil a kol. (2007, 255) jako „relativně ukončený sled opakujících se různě dlouhých časových úseků tréninkového procesu, jejichž opakování má charakter určitého kruhu.“ Cykličnost se také projevuje v tom, že každý nový cyklus navazuje na předchozí tréninkový cyklus a má tendenci jej rozvinout a doplnit novými poznatky, obsahem používaných cvičení anebo zvýšením zatížení.

Podle Bompa a Carrery (2005) je roční tréninkový cyklus nazývaný také jako makrocycklus, tvořen systémem několika střednědobých tréninkových mezocyklů (2-6 týdnů, obvykle měsíc), které jsou tvořeny souborem krátkodobých mikrocyklů (například týdenní nebo čtyřdenní), kterým jsou základem tréninkové jednotky se specifickým zaměřením podle potřeb daného období (kondice, herní činnosti, taktika).

Podle Bompa a Haffa (2009) by tréninkové jednotky během týdenních mikrocyklů měly měnit svůj objem a intenzitu zatížení s ohledem na to, zda se jedná o den před, po nebo mezi dny závodů (utkáni). Na obrázku 4. vidíme stupňování tréninkového zatížení během týdenního mikrocyklu, přičemž vycházíme z toho, že den utkání je neděle a tréninkový objem a intenzita se zvyšuje a snižuje podle uvedeného obrázku.



Obrázek 4. Struktura mikrocyklů s ohledem na objem a intenzitu zatížení mezi soutěžení (in Bompa & Haff, 2009)

Náplň tréninkových jednotek, jejich objem a intenzitu určuje také období ročního tréninkového cyklu, který dělíme na přípravné období, hlavní období a přechodné období, přičemž každé období má svůj specifický cíl v rámci systematické výstavby výkonnosti, podle kterého odvozujeme jednotlivé úkoly, prostředky a strukturu zatížení v daném období (Dobry & Velenský, 1987).

### 2.3.1 Přípravné období

Představuje důležité období, co se týče kondiční přípravy a nárůstu výkonnosti sportovce. Veškerá činnost je směřována k vytváření širokých, všestranných základů sportovní výkonnosti, díky vhodně zvolenému tréninkovému zatížení pro rozvoj příslušného funkčního systému organismu. V průběhu přípravného období se má podle Choutky a Dovalila (1991, 240) dosáhnout kvantitativních a kvalitativních změn ve funkcích orgánů, přičemž „cílem kvantitativních změn je zvyšování funkčních stropů jednotlivých orgánů a jejich systémů“ a „cílem kvalitativních změn je přizpůsobení zvýšených funkčních možností organismu specifickým požadavkům sportovního výkonu.“

V první etapě přípravného období vytváříme pomocí zvýšeného objemu kondičního tréninku, který dosahuje 60-65% (Dobry & Velenský, 1987) tělesné, technické, taktické a psychické předpoklady pro zvýšení výkonnosti v basketbalu.

Vysoké tréninkové objemy je nutno využít i k rozvoji psychických vlastností a schopností, které mají zásadní vliv na celkovou odolnost vůči zátěži. Sportovec musí pochopit význam mimořádných tréninkových zatížení a s pomocí trenérského vedení se poctivě vyrovnat s požadavky tréninku, které hrají rozhodující úlohu při dosahování výjimečných sportovních výkonů (Choutka & Dovalil, 1991).

V druhé etapě přípravného období klesá objem kondičního tréninku ve prospěch rozvoje sportovních dovedností a stoupá podíl herních cvičení a přátelských utkání. Kromě důležitosti kondiční přípravy a tréninku sportovních dovedností roste také význam psychologické přípravy především budování zdravého sebevědomí a víry ve vlastní síly. Objem nácviku herních systémů a kombinací roste z původních 10-15% na začátku tohoto období až na 50-55% na jeho konci (Dobry & Velenský, 1987).

Na konci tohoto období vše směřuje k začátku hlavního (soutěžního) období, které ukáže, zda bylo přípravné období vedeno správně a efektivně.

### **2.3.2 Hlavní období**

Hlavním obdobím začíná sezóna mistrovských utkání nebo vrcholí příprava na mistrovská utkání. Tréninkový proces v tomto období se zaměřuje na rozvoj a optimalizaci herního výkonu družstva i jednotlivců pro dosažení co nejlepších výsledků v utkáních. Tréninkové zatížení je vysoké a tréninkový objem se v průběhu hlavního období stabilizuje, přičemž měl by dosahovat maxima po celý jeho průběh.

„Jestliže hráč nedosahuje v průběhu hlavního období lepších výsledků než na začátku, stagnuje, nebo se dokonce zhoršuje, je to známka chyb přípravného období. Buď byla intenzita příliš rychle stupňována, nebo podíl specifického zatížení v utkání byl příliš velký, nebo se příliš rychle snížil celkový objem zatížení na konci přípravného období a na začátku období hlavního.“ (Dobry & Velenský, 1987, 273)

Podle Choutky a Dovalila (1991) je předpokladem úspěchu v tomto období získání sportovní formy, její stabilizace a udržení pro potřebnou dobu, přičemž v tréninku se snižuje objem, narůstá intenzita zatížení a převládá zařazení speciálních cvičení nad všeobecnými a velký význam hraje krátkodobá psychologická příprava, kterou je potřeba v průběhu soutěže obměňovat a zaměřovat spíše individuálně s ohledem na okolnosti všech složek života sportovců.



Během hlavního období je primárním cílem udržet získaný silový základ z přechodného a přípravného období, přičemž hlavní období můžeme nazvat jako udržovací fázi co se týče stimulace silových schopností (McKeag, 2003).

Důležitým prvkem v tomto období je regenerace sil a zotavovací fáze, která má přímý vliv na podání maximálního výkonu v utkání, a proto by měla být součástí tréninkových mikrocyklů. Podle Dovalila a kol. (1982) se může využít i zdvojeného cyklu přípravného, hlavního a přechodného období během roku (popřípadě vynechání jednoho přechodného období), pro lepší naplánování sportovní formy ve vrcholovém sportu (například po ukončení základní části, zařadit přípravné období před play-off, pokud to rozvrh soutěže dovoluje), protože se ukazuje, že čím delší je hlavní období a čím vyšší je dosažený sportovní výkon, tím obtížněji se udržuje jeho stabilita.

Vrcholem hlavního období v basketbale bývá již zmíněné play-off (popřípadě závěrečný turnaj) neboli vyřazovací část soutěže, která směřuje k utkání dvou nejlepších týmů ve finále.

### **2.3.3 Přechodné období**

Přechodné období je charakterizováno jako období tělesné i duševní regenerace a aktivního odpočinku. Není to období bez tréninku, ale objem a intenzita tréninkových jednotek se snižuje, přičemž se volí cvičení obsahově zaměřená na všeobecnou tělesnou přípravu, založená na pestrosti a variabilitě prostředí (Dovalil a kol., 1982).

Podle Dobrého a Velenského (1987) má přechodné období své místo při systematickém nepřetržitém růstu výkonnosti sportovce, kde se musí dbát na to, aby nedošlo k přetrénovanosti jedince, ale také na to aby do nadcházejícího přípravného období vstoupil hráč na vyšší kondiční úrovni než předcházející rok. Také je toto období vhodné pro odstranění chyb v technické a taktické stránce činností jednotlivce, případně k tréninku nových dovedností.

McKeag (2003) stejně jako většina amerických autorů považuje přechodné období za období stimulace silových schopností a nárůstu kondice, přičemž se shoduje i na tom, že by měl sportovec aktivně odpočívat a vynechat na nějakou chvíli trénink herních činností (2 týdny u hráčů univerzitních týmů).

Price (2009) uvádí jako charakteristické znaky přechodného období:

- opuštění daného sportu na kratší časový úsek
- doléčení možných zranění z předchozího období
- soustředění se na aktivní odpočinek, zejména v zábavné podobě
- zvýšení kondičního základu a rozvoj silových schopností

Rose (2004) řadí mezi důležité prvky kondiční přípravy přechodného období rozvoj silových a rychlostních schopností, obratnosti a pohyblivosti (flexibility). Zároveň také vyzdvihuje funkci tzv. „scrimmages“, což je hra 5 na 5 mezi náhodně vytvořenými týmy využívaných na univerzitách a středních školách mezi studenty v čas volně přístupných tělocvičen tzv. „open gym“ během přechodného a přípravného období na středních a vysokých školách ve Spojených státech amerických.

V literatuře od českých autorů (Dobry & Velenský, 1987; Choutka & Dovalil, 1991) a v basketbalové praxi v České republice je přechodné období zaměřeno spíše na tu část aktivního odpočinku, v podobě doplňkových sportů a zábavy, než na tolik zdůrazňované zvýšení silového a rychlostního základu, obratnosti a pohyblivosti u amerických autorů a odborníků na basketbalový tréninkový proces (McKeag, 2003; Price, 2004; Rose, 2004).

Podle Hoffmana et al. a Huntera et al. (in McKeag 2003) byl zjištěn nárůst silových schopností horní i dolní části těla v průběhu přechodného období u hráčů basketbalu 1. divize NCAA o 8-17% a během čtyřletého studia na amerických univerzitách 1. divize NCAA činil nárůst sílových schopností u cviku „bench press“ (tlak s činkou na prsa) 24% a u cviku „squat“ (dřep s činkou na ramenou) 32%.

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíle diplomové práce**

Cílem diplomové práce je srovnání basketbalové přípravy mladých hráčů ve věku 18 let v nejvyšších soutěžích v České republice a ve Spojených státech amerických.

### **3.2 Dílčí cíle diplomové práce**

- Analýza dokumentů týkajících se sportovní přípravy a ročního tréninkového cyklu basketbalistů.
- Z výzkumného šetření analyzovat tréninkový proces juniorských družstev kategorie U18 extraliga v České republice a amerických univerzitních družstev 1. divize NCAA a porovnat čas strávený nácvikem a zdokonalováním herních činností jednotlivce, kondiční přípravou a regenerací, s ohledem na čas věnovaný stimulaci silových, rychlostních a vytrvalostních schopností během přípravného, hlavního a přechodného období.
- Porovnat počet hráčů a trenérů zapojených do tréninkového procesu.
- Srovnat klady a zápory českého a amerického tréninkového procesu mládeže z pohledu českých i amerických trenérů a odborníků na basketbal.
- Doporučit prvky pro optimalizaci tréninkového procesu českých juniorských družstev, vycházející ze získaných poznatků.

### 3.2 Výzkumné otázky a úkoly

- **Otázka 1.** Kdy začíná a jak dlouho trvá přípravné období pro juniorské celky kategorie U18 extraliga v České republice a pro hráče 1. divize NCAA na amerických univerzitách?

#### ÚKOL 1

Zjistit a porovnat začátek a délku přípravného období pro české a americké hráče basketbalu ve věku 18 let.

- **Otázka 2.** Jaký je počet hráčů a trenérů během přípravného období u českých extraligových juniorských týmů a u týmů amerických univerzit 1. divize NCAA.

#### ÚKOL 2

Zjistit a porovnat počet hráčů a trenérů během přípravného období českých juniorských družstev a týmů amerických univerzit s jejich možnými dopady na tréninkový proces.

- **Otázka 3.** Kolik času je věnováno tréninku herních činností jednotlivce a kondičnímu tréninku s ohledem na čas strávený stimulací silových, rychlostních a vytrvalostních schopností během přípravného období českých juniorských a amerických univerzitních družstev?

#### ÚKOL 3

Zjistit a porovnat přípravné období českých juniorských a amerických univerzitních družstev, z hlediska času věnovaného tréninku herních činností jednotlivce a kondičnímu tréninku, s ohledem na čas strávený stimulací silových, rychlostních a vytrvalostních schopností.

- **Otázka 4.** Kdy začíná, jak dlouho trvá a kolik se odehraje utkání během hlavního období kategorie U18 extraliga ČR a 1. divize NCAA v USA?

#### ÚKOL 4

Zjistit a porovnat začátek, délku trvání a počet odehraných utkání během hlavního období u týmů kategorie U18 extraliga ČR a u týmů 1. divize NCAA v USA.

- **Otázka 5.** Jaký je počet hráčů a trenérů během hlavního období u českých juniorských týmů a u týmů amerických univerzit?

#### ÚKOL 5

Zjistit a porovnat počet hráčů a trenérů s možnými dopady na tréninkový proces během hlavního období českých juniorských týmů a týmů amerických univerzit.

- **Otázka 6.** Kolik času je věnováno tréninku herních činností jednotlivce, hernímu tréninku, rozvoji silových schopností a regeneraci během hlavního období českých juniorských a amerických univerzitních družstev?

#### ÚKOL 6

Zjistit a porovnat hlavní období českých juniorských a amerických univerzitních družstev z hlediska času věnovaného tréninku herních činností jednotlivce, hernímu tréninku, rozvoji silových schopností a regeneraci.

- **Otázka 7.** Kdy začíná a jak dlouho trvá přechodné období pro juniorské celky kategorie U18 extraliga v České republice a pro hráče 1. divize NCAA na amerických univerzitách?

## ÚKOL 7

Zjistit a porovnat začátek a délku přechodného období pro české a americké hráče ve věku 18 let.

- **Otázka 8.** Kolik času je věnováno tréninku herních činností jednotlivce a kondičnímu tréninku s ohledem na čas strávený stimulací silových, rychlostních a vytrvalostních schopností během přechodného období českých juniorských a amerických univerzitních družstev?

## ÚKOL 8

Zjistit a porovnat přechodné období českých juniorských a amerických univerzitních družstev z hlediska času věnovaného tréninku herních činností jednotlivce a kondičnímu tréninku s ohledem na čas strávený stimulací silových, rychlostních a vytrvalostních schopností.

## 4 METODIKA

### 4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumné šetření bylo provedeno na hráčích basketbalu ve věku 18 let. Výzkumu se účastnilo 18 hráčů z 6 českých juniorských extraligových celků U18 a 12 hráčů z 6 amerických univerzit, z toho 5 univerzit bylo z 1. divize NCAA a 1 univerzita z 2. divize NCAA. Celkově se tedy výzkumného šetření účastnilo 30 hráčů ve věku 18 let a 10 českých i amerických trenérů a odborníků na basketbal.

Zajímali nás především rozdíly v tréninkovém procesu z hlediska času věnovaného nácviku a zdokonalování herních činností, stimulaci silových, rychlostních a vytrvalostních schopností a regeneraci, s ohledem na počet hráčů a trenéru zapojených do tréninkového procesu během přípravného, hlavního a přechodného období.

Získané poznatky jsme doplnili o odborné názory a zkušenosti trenérů a odborníků na basketbal.

Tabulka 1. Charakteristika sledovaného souboru

NÁZEV TÝMU	KATEGORIE	POČET PROBANDŮ VE VĚKU 18 LET
USK Praha	Junioři U18 extraliga ČR	3
BK BCM Prostějov	Junioři U18 extraliga ČR	2
BCM Sluneta Ústí nad Labem	Junioři U18 extraliga ČR	4
BK Breda & Weinstein Opava	Junioři U18 extraliga ČR	4
BC Lokomotiva Plzeň	Junioři U18 extraliga ČR	2
BCM Moravská Ostrava	Junioři U18 extraliga ČR	3
Farleigh Dickinson University	DIVISION I NCAA	2
Manhattan College	DIVISION I NCAA	2
St.Francis College	DIVISION I NCAA	2
Univeristy of New Orleans	DIVISION I NCAA	2
University of San Francisco	DIVISION I NCAA	2
Fairmont state University	DIVISION II NCAA	2

## 4.2 Výzkumné metody

Mezi výzkumné metody použité při terénním šetření byly zahrnuty metody kvalitativního i kvantitativního sociologického výzkumu podle Čihovského (2006).

Základním kamenem šetření byl dotazník pro hráče doplněný časovým snímek dne (Příloha 1., Příloha 2.) a řízený rozhovor s trenéry (Příloha 3.). Pro vyhodnocení získaných dat byla použita metoda matematicko-statistická.

Cílem šetření bylo zjistit a srovnat informace o tréninkovém procesu jednotlivých českých juniorských družstev a amerických univerzit v průběhu přípravného období, hlavního období a přechodného období s ohledem na čas věnovaný nácviku a zdokonalování herních činností, rozvoji silových, rychlostních a vytrvalostních schopností a porovnat možnosti regenerace s ohledem na počet hráčů a trenérů při jednotlivých činnostech.

U časového snímku dne bylo hlavním kritériem, zda se jednalo o přípravné, hlavní či přechodné období.



## **5 VÝSLEDKY A DISKUZE**

### **5.1 Komparace přípravného období**

Přípravné období je prvním obdobím z hlediska ročního tréninkového cyklu basketbalového družstva. Cílem tohoto období je jak již název napovídá připravit hráče zejména po kondiční stránce na hlavní období mistrovských utkání.

#### **5.1.1 Začátek a trvání přípravného období**

V juniorských týmech kategorie U18 extraliga v České republice začíná přípravné období 1. týden v srpnu (66,6%), popřípadě druhý týden v srpnu (33,3%) a trvá do začátku září, resp. do začátku školní docházky (1. 9. 2009 v sezóně 2009/2010).

Je potřeba podotknout, že 18 let je v České republice věk středoškolský zatímco v USA je to věk nástupu na univerzitu, a to z důvodu systému 12ctileté školní docházky na úrovni základního a středního vzdělání v USA (Příloha 4.), zatímco u nás je systém základního a středoškolského vzdělání 13ctiletý (9 + 4).

Přípravné období na amerických univerzitách začíná koncem srpna až začátkem září (přesné datum záleží na univerzitě), kdy se studenti vracejí na univerzitu a začínají podzimní semestr a přípravné období, které trvá do začátku října, což je o měsíc později než u českých juniorských družstev.

Délka trvání přípravného období se shoduje u českých i amerických družstev na 5-6 týdnech. Jelikož hráči amerických univerzit začínají přípravné období o měsíc později než čeští junioři, mají hráči juniorských celků v České republice možnost delšího trvání organizovaného tréninkového procesu pod vedením trenérů. Na druhou stranu mají hráči na amerických univerzitách delší čas na odpočinek, popřípadě aktivní trávení volného času odlišnými aktivitami než basketbalem.

### **5.1.2 Počet hráčů a trenérů během přípravného období**

Počet hráčů absolvujících přípravné období se průměrně shodoval u českých i amerických družstev na 12-14 hráčích, což je determinováno basketbalovou soupiskou na utkání, kde může figurovat 12 hráčů, přičemž si týmy nechávají v záloze 1-2 hráče pro případ zranění nějakého hráče ze základní sestavy. Pro tyto náhradníky se na amerických univerzitách používá výrazu „walk on“, což znamená, že tito studenti chodí na tréninky, ale nezískali od školy sportovní stipendium.

Počet trenérů vedoucích tréninky během přípravného období se již výrazně lišil a to zejména v počtu asistentů, kde na 1 asistenta u juniorských týmů v ČR připadli 4 asistenti u týmů amerických univerzit, kde tento počet zvyšují stávající či bývalí studenti, kteří většinou sbírají zkušenosti na případný postup na pozici 1. asistenta či dokonce na pozici „head coach“ (hlavního trenéra).

Celkově tedy v přípravném období na 3 trenéry u českých juniorských týmů (1 hlavní, 1 asistent a 1 kondiční trenér) připadne 6 trenérů na amerických univerzitách (1 hlavní, 4 asistenti a 1 kondiční trenér), což se samozřejmě projeví na individuálnější přístup k hráčům a možnosti lepší kontroly správnosti prováděných cvičení.

### **5.1.3 Čas věnovaný tréninku herních činností jednotlivce**

Zde je potřeba podotknout, že v přípravném období na amerických univerzitách je povoleno trénovat individuální herní činnosti pod vedením trenérů pouze ve skupinách o maximálním možném počtu 4 hráčů a to pouze po dobu 2 hodin týdně z celkového možného tréninkového času 8 hodin týdně (2h basketbal, 3h posilovna, 3h kondice) podle oficiálních pravidel NCAA pro univerzitní sport ([www.ncaa.org](http://www.ncaa.org)).

Tyto rozdělené tréninky po 4 (většinou podle herních postů) jsou nazývány jako „split sessions“ a v přípravném období je doplňují „open gym“ nebo „team pick up game“, kdy se hráči sejdou v tělocvičně (nebo zůstanou po oficiálním tréninku) a již bez trenérů hrají 5 na 5 basketbal.

Celkově tedy hráči na amerických univerzitách stráví v přípravném období 4 hodiny týdně nácvikem a zdokonalováním herních činností jednotlivce a herním tréninkem (2 hodiny s trenéry a 2 hodiny bez trenérů), zatímco hráči v českých

juniorských týmech stráví tréninkem herních činností během přípravného období 7,5 až 10 hodin týdně (dvojnásobek času), přičemž na 4 hráče v povolených skupinách v USA dohlíží 4 trenéři (1 hlavní a tři asistenti) zatímco v ČR na 13-14 hráčů jsou při nácviku a zdokonalování herních činností k dispozici pouze dva trenéři (1 hlavní a 1 asistent).

Větší počet trenérů a menší počet hráčů zapojených do tréninkového procesu má podle mého názoru zásadní vliv na zdokonalování individuálních herních činností a kvalitu tréninkových jednotek, která v tomto případě předčí kvantitu stráveného času věnovaného tréninku herních činností u juniorských družstev v České republice.

#### **5.1.4 Čas věnovaný rozvoji silových schopností**

Podle pravidel NCAA je čas na trénink zaměřený na rozvoj silových schopností během přípravného období stanoven na 3 hodiny týdně z celkových 8 povolených hodin týdně (viz. výše) za účasti kondičního trenéra a asistenta trenéra, kteří dohlíží na správné provádění cviků a optimálnost zvolené zátěže u jednotlivých hráčů.

U juniorských družstev U18 extraligy v ČR se čas věnovaný rozvoji silových schopností během přípravného období rovná času, který povoluje NCAA tedy 3 hodinám týdně, což svědčí o jakési shodě a optimálnosti určeného času pro rozvoj silových schopností v tomto období. Během přípravného období je u českých juniorských týmů veden trénink na rozvoj silových schopností kondičním trenérem (50%), popřípadě hlavním trenérem (50%) pokud kondiční trenér u družstva chybí.

Zde bych doporučoval zajistit kvalifikovaného kondičního trenéra u všech juniorských družstev v ČR nejen pro přípravné období, ale i pro optimální rozvoj a stimulaci silových schopností během celoročního tréninkového cyklu.

#### **5.1.5 Čas věnovaný rozvoji rychlostních a vytrvalostních schopností**

Rozvoj rychlostních a vytrvalostních schopností během přípravného období na amerických univerzitách zaujímá 3 hodiny týdně (podle pravidel NCAA). Stimulace rychlostních a vytrvalostních schopností je většinou spojena s tréninkem silových schopností a koná se mimo dny, kdy se trénují individuální herní činnosti.

Juniorské extraligové týmy v České republice se ze začátku přípravného období věnují rozvoji rychlostních a vytrvalostních schopností velmi intenzivně (až 14 hodin týdně), většinou dvoufázově, s postupným vyrovnáváním času stráveného stimulací rychlostních a vytrvalostních schopností a nácvikem a zdokonalováním herních činností. Průměrně se během celého přípravného období české týmy kategorie U18 extraliga věnují rozvoji rychlostních a vytrvalostních schopností 9 hodin týdně, což je třikrát více času než u týmů amerických univerzit.

Tento rozdíl v čase je podle mého názoru zásadní a mohl by poukazovat na příliš rychlé navýšení zatížení, což popisuje Dobrý a Velenský (1987) jako jednu z chyb při vedení kondiční přípravy v přípravném období. Tento fakt se projeví v období hlavním kdy hráči nejsou schopni navyšovat svůj kondiční základ ba naopak jej ztrácejí.

## **5.2 Komparace hlavního období**

### **5.2.1 Začátek a trvání hlavního období**

Hlavní období pro juniorská extraligová družstva kategorie U18 v České republice začíná v druhé polovině září (1. mistrovské utkání v sezóně 2009/2010 se konalo 26. 9. 2009) a základní část trvá do konce dubna (poslední utkání základní části sezóny 2009/2010 se odehrálo 18. 4. 2010). Přičemž nastavení rozpisu tréninků pro hlavní období začíná již se začátkem školních povinností, tedy začátkem září (1. 9. 2009 v sezóně 2009/2010).

Začátkem května začíná play-off pro nejlepších 8 týmů základní části (letos 1. 5. 2010) vrcholící koncem května závěrečným turnajem nejlepších čtyř týmů „final four“ (28. – 30. 5 2010). V polovině května začíná také kvalifikace o udržení v extralize pro posledních 6 týmů tabulky po základní části (letos 15. 5. 2010). Hlavní období pro kategorii U18 extraliga v České republice tedy trvá 7-8 měsíců s ohledem na umístění po základní části.

Pro hráče amerických univerzit začíná hlavní období začátkem října (měsíc před prvním utkáním), kdy jsou oficiálně povoleny týmové tréninky a nastaven systém tréninkového procesu pro hlavní období, přičemž první utkání byla v letošní sezóně 2009/2010 odehrána 13. 11. 2009.

Konec hlavního období se odvíjí od umístění v konferenci a případném postupu do NCAA turnaje a úspěšnosti v něm (65 nejlepších univerzit z celkového počtu 324 univerzit 1. Divize NCAA hraje vyřazovacím systémem pouze na jedno utkání). Pro ty univerzity, které nepostoupí do závěrečného NCAA turnaje končí hlavní období začátkem března a pro ty nejlepší univerzity, které se proboují až do „final four“ končí hlavní období začátkem dubna (finále v letošní sezóně 2009/2010 se odehrálo 5.4.2010)

Celkově tedy hlavní období na amerických univerzitách trvá 4-5 měsíců což je o 3 měsíce kratší doba než v případě juniorských extraligových celků v České republice.

### **5.2.2 Počet utkání během hlavního období**

Juniorské extraligové celky kategorie U18 v České republice odehrají v během základní části hlavního období 30 utkání systémem každý s každým, doma a venku (každý tým odehraje jedno utkání na domácí palubovce a jedno utkání na hřišti soupeře se všemi účastníky kategorie junioři U18 extraliga). V playoff odehrají týmy 3-8 utkání a v kvalifikaci o extraligu odehraje každý tým 2-4 utkání ([www.cbf.cz](http://www.cbf.cz)).

Univerzitní týmy 1. divize NCAA ve Spojených státech amerických odehrají během hlavního období, které trvá pouze 4-5 měsíců na rozdíl od 7-8 měsíců v ČR průměrně stejný počet utkání jako české juniorské celky tedy 30 utkání plus 1-8 utkání během konferenčního a NCAA turnaje (hraje se vyřazovacím způsobem na jedno utkání nejprve v konferenci a potom v NCAA turnaji, kdo vyhrává postupuje, kdo prohraje končí), což má za následek mnohem větší frekvenci utkání během hlavního období, kdy se hrají 2-3 utkání za týden (obvyklé hrací dny jsou závislé na dané konferenci) narozdíl od českého systému 2 utkání jednou za 14 dní v sobotu a v neděli.

Kratší trvání hlavního období v USA a větší frekvence utkání má podle mého názoru za následek lepší plynulost hlavního období a možnost udržení sportovní formy po celou dobu jeho trvání, oproti tomu český systém nabízí až osmiměsíční tréninkový plán a kontrolu hráčů pod vedením trenérů s možností týmových tréninků, které jsou v přípravném a přechodném období na amerických univerzitách nemožné.

### **5.2.3 Počet hráčů a trenérů během hlavního období**

Počet hráčů a trenérů během hlavního období na amerických univerzitách zůstává stejný jako v přípravném období (12-14 hráčů a 6 trenérů), pokud se někdo dlouhodobě nezraní nebo nemá problémy s prospěchem, ale u některých českých juniorských týmů se počet hráčů na týmových trénincích během hlavního období odvíjí od toho, zda se jedná o týden, ve kterém se o víkend odehrají utkání či nikoliv. Je to zapříčiněno školními povinnostmi hůře prospívajících hráčů a neúčasti hostujících hráčů z jiných oddílů.

Nedostatek hráčů na tréninku u českých juniorských družstev (méně jak 10) má za následek snížení kvality herního tréninku a nemožnost nácvičku herních kombinací 5 na 5, což je pro tyto týmy limitujícím faktorem z hlediska technické a taktické přípravy.

Počet trenérů během hlavního období na amerických univerzitách převyšuje počet trenérů u českých juniorských družstev a to poměrem 6:2. Tento fakt je zásadní pro průběh a kvalitu tréninkového procesu, zejména pak pro individuální přístup k hráčům, možnosti využití individuálních tréninků pod vedením jednoho z asistentů a lepší kontrolu při tréninku herních činností jednotlivce.

### **5.2.4 Čas věnovaný tréninku herních činností jednotlivce**

Pravidla NCAA opět regulují počet hodin povolených pro trénink, v hlavním období na amerických univerzitách 1. divize NCAA je povoleno trénovat 20 hodin týdně, 6 dní v týdnu (1 den musí být volno, popřípadě 2 dny pokud se hrají 3 a více utkání týdně). Doba tréninku v jednom dni nesmí přesáhnout 4 hodiny. Utkání se počítají jako tříhodinový trénink a nesmí po nich následovat další trénink.

Z výzkumného šetření vyplynulo, že během hlavního období se čas věnovaný tréninku herních činností na amerických univerzitách pohybuje v rozmezí 2-3 hodin denně 6 dní v týdnu, včetně dnů utkání, které jsou v období od půlky listopadu do začátku března 2-3x týdně. Hráči amerických univerzit uvedli, že z počátku hlavního období se rozvoji herních činností na jejich univerzitě věnují 3 hodiny denně, 6 dní v týdnu, přičemž v průběhu hlavního období se délka a intenzita tréninku odvíjí od počtu odehraných utkání a termínu dalšího plánovaného utkání. Na individuálních herních činnostech mimo oficiální týmové tréninky hráči na amerických univerzitách pracují 2x týdně 45-60 minut pod vedením jednoho z asistentů.

Hráči z českých juniorských družstev v průměru věnují tréninku herních činností jednotlivce a hernímu tréninku během hlavního období 1,5 hodiny 4-5x týdně pod vedením trenéra a 1 hodinu 2x týdně pracují na individuálních činnostech jednotlivce individuálně nebo i pod dohledem trenéra mimo čas oficiálních týmových tréninků.

Celkově tedy hráči amerických univerzit věnují tréninku a rozvoji herních činností jednotlivce 13,5-20 hodin týdně a hráči českých juniorských družstev 8-9,5 hodiny týdně, přičemž délka trvání tréninkových jednotek se průměrně liší o 1 hodinu denně (2,5 hodiny USA x 1,5 hodiny ČR).

Dovolují si tvrdit, že delší doba trvání tréninkových jednotek a větší počet trenérů zapojených do tréninkového procesu na amerických univerzitách během hlavního období ovlivňuje kvalitu tréninkového procesu, co se týče nácviku a zdokonalování herních činností a bezesporu i stimulace kondičních (zejména vytrvalostních) schopností u mladých hráčů basketbalu.

### **5.2.5 Čas věnovaný rozvoji silových schopností**

Čas věnovaný rozvoji silových schopností během hlavního období se shoduje u českých i amerických hráčů a to průměrně na 2x 1 hodina týdně, což opět ukazuje jakousi optimální dobu věnovanou této činnosti.

Rozdíl ovšem nacházíme v možnosti využití kondičního trenéra pro stimulaci silových schopností během hlavního období. Zatímco na amerických univerzitách mají hráči při tréninku silových schopností k dispozici kondičního trenéra (nebo i asistenty trenéra), u českých juniorských družstev tato možnost v 50% týmů chybí a zajímavé je, že přítomnost kondičního trenéra (nebo vedení hlavního trenéra při rozvoji silových schopností) postrádají právě celky druhé části tabulky kategorie U18 extraliga v ČR, kde je přítomnost odborníka na silový trénink nejvíce potřebná pro správné vedení tréninku rozvoje silových schopností a nárůst síly u hráčů těchto týmů pro dosažení lepších výsledků v utkáních.

## **5.2.6 Regenerace během hlavního období**

Mezi běžné regenerační procesy během hlavního období na amerických univerzitách patří „ice bath“, což jsou vany plné ledu, které hráči využívají po tréninku na urychlení regenerace unavených šlach a svalů a pytlíky s ledem na zmírnění otoků a pohmožděných míst na těle. Hráči mají možnost využívat i plavecký bazén v areálu univerzity, který ovšem nevyužívají a v případě zranění je jim k dispozici tým kvalifikovaných doktorů a fyzioterapeutů v tzv. „training room“, kde jsou k dispozici trenažery pro udržování kondice a rehabilitaci.

Hráči juniorských celků v České republice mají regeneraci zařazenou v tréninkovém procesu 1-2x týdně 1 hodinu a k běžným procedurám patří vířivky s horkou vodou, sauna, masáže a plavání.

Ve srovnání regenerace je zajímavé, že mladí hráči v České republice a v USA využívají odlišné metody regenerace, zejména co se týče teploty (ledové koupele a pytlíky s ledem x horké vířivky, sauny a masáže). A také je potřeba podotknout, že v případě zranění je hráčům na amerických univerzitách k dispozici tým kvalifikovaných doktorů a fyzioterapeutů s možností využití „training room“, kde se hráči zotavují v moderně vybaveném rehabilitačním centru po vážnějších zraněních. Čeští hráči musí většinou vyhledávat kvalifikované doktory a fyzioterapeuty externě, což bývá často časově a organizačně náročné.

## **5.3 Komparace přechodného období**

### **5.3.1 Začátek a délka trvání přechodného období**

Přechodné období následuje po hlavním období, tedy po ukončení sezóny mistrovských utkání. Většinou začíná časem volna pro hráče po uplynulé sezóně (zpravidla dva týdny). Po této tréninkové pauze se začíná trénovat v upraveném tréninkovém rozpisu a mění se i náplň tréninků.

Pro hráče amerických univerzit 1. divize NCAA začíná přechodné období začátkem března (pokud nepostoupí do závěrečného turnaje) a trvá až do konce srpna. Během tohoto období mají hráči možnost využít jednoho či více termínů letní školy, které



se konají vždy po 6 týdnech od půlky května (konec jarního semestru) do konce června, od konce června do začátku srpna a od srpna do začátku školy (září), kde si hráči mohou splnit chybějící předměty a zároveň využít k tréninku areál univerzity. Pokud hráči nevyužijí možnosti letní školy a splní všechny studijní povinnosti, odlétají v polovině května domů, kde trénují individuálně podle svých tréninkových plánů vypracovaných od svých trenérů.

Pro hráče českých extraligových juniorských družstev začíná přechodné období koncem dubna (18. 4. 2010 v letošní sezóně), kdy hráči dostanou zmíněné dvoutýdenní volno, pokud nepostoupí do play-off (prvních 8 týmů tabulky). Pokud jsou hráči z posledních šesti týmů tabulky a čeká je kvalifikace o extraligu pro příští sezónu, začínají po těchto dvou týdnech zpravidla trénovat podle tréninkového plánu z hlavního období a připravují se na kvalifikační utkání, která se odehrají v druhé půlce května. Začátkem června již začíná přechodné období pro všechny družstva kategorie U18 extraliga ČR a trvá do konce července, s tím že koncem června hráči dostávají 4 týdenní volno, během kterého trénují individuálně podle doporučení svých trenérů. Celkově tedy přechodné období na univerzitách v USA trvá 5-6 měsíců a u juniorských celků v České republice 2-3 měsíce.

Tento fakt má opět své pro a proti. Pro české hráče takto nastavený systém tréninků zabezpečuje kontrolu trenérů po dobu až 11 měsíců v roce, zatímco pro hráče amerických univerzit umožňuje mnohem delší čas věnovat se spíše rozvoji silových schopností a neorganizovaných „scrimmage“ avšak bez zásahu trenérského vedení.

### **5.3.2 Čas věnovaný tréninku herních činností jednotlivce**

Přechodné období je stejně jako přípravné období, co se týče času věnovaného tréninkovému procesu, limitováno pravidly NCAA. Pravidla povolují stejně jako v přípravném období trénovat pod vedením trenérů pouze 8 hodin týdně, přičemž maximálně 2 hodiny jsou povoleny na trénink individuálních herních činností ve skupinách o maximálním počtu 4 hráčů. Univerzitní družstva tedy většinou trénují individuální činnosti jednotlivce systémem 2x 1 hodina týdně nebo 3x 40 minut týdně ve skupinách po čtyřech hráčích. K tomu je potřeba připočítat v průměru 3 hodiny „scrimmage“ (herní trénink 5 na 5 bez trenérů) popřípadě individuální střelby bez trenérů.

Juniorské celky v České republice věnují tréninku herních činností jednotlivce během přechodného období průměrně 3-4 hodiny týdně, což je o 1-2 hodiny méně než u týmů amerických univerzit.

Ve prospěch tréninkového procesu během přechodného období na amerických univerzitách poukazuje také fakt, že na každého hráče (ve skupinách po 4) připadne jeden trenér, zatímco u českých juniorských družstev jsou k dispozici pouze dva trenéři na celé družstvo (12 hráčů). Z uvedených počtů hráčů a trenérů je zřejmé, že individuální přístup při tréninku individuálních herních činností je v České republice méně rozvinutý než ve Spojených státech amerických.

### **5.3.3 Čas věnovaný rozvoji silových schopností**

Čas věnovaný stimulaci silových schopností během přípravného období je podle pravidel NCAA nastaven na 3 hodiny týdně. Kromě toho hráči využívají posilovnu individuálně k rozvoji svých silových schopností mimo oficiální tréninky v průměru 2 hodiny týdně. Celkově tedy hráči na amerických univerzitách věnují 5 hodin týdně rozvoji silových schopností.

Hráči z českých juniorských extraligových družstev se stimulaci silových schopností během přechodného období věnují pouze 1-2 hodiny týdně a to v 50% případů bez vedení kondičního trenéra. Z tohoto hlediska opět ukazuje český juniorský tréninkový proces své nedostatky, co se týče stimulace silových schopností během přechodného období a zaostává za tím americkým.

### **5.3.4 Čas věnovaný rozvoji rychlostních a vytrvalostních schopností**

Podle pravidel NCAA připadnou na rozvoj rychlostních a vytrvalostních schopností (kondiční trénink) během přechodného období 3 hodiny týdně.

Z výzkumného šetření ovšem vyplynulo, že během přechodného období na amerických univerzitách se kondiční trénink zaměřuje spíše na rozvoj silových schopností, obratnosti, pohyblivosti a flexibility než na rozvoj rychlosti a vytrvalosti. Často jsou využívány balanční cviky a plyometrický trénink zaměřený na zvýšení

vertikálního výskoku. Trenéři spoléhají na účast hráčů na „scrimmages“, které jim poskytují dostatek času na stimulaci rychlostních a vytrvalostních schopností.

Hráči juniorských extraligových družstev v České republice věnují během přechodného období rozvoji rychlostních a vytrvalostních schopností v průměru 3 hodiny týdně formou převážně doplňkových sportů jako je fotbal, florbal, plážový volejbal apod.

Jedinou výjimku tvoří celek USK Praha Future stars, který se zaměřuje v kondiční přípravě přechodného období na koordinační schopnosti v podobě tréninku obratnosti a pohyblivosti bez využívání doplňkových sportů, čímž se podobá tréninkovému procesu přechodného období v USA. Celkově jejich roční tréninkový cyklus podle mého názoru čerpá mnohé z amerického tréninkového procesu přípravy mládeže ve Spojených státech amerických.

Z výzkumného šetření vyplynulo, že jejich tréninkový objem převyšuje v hlavním a přechodném období ostatní celky v kategorii U18 extraliga ČR, také počet trenérů (3) vedoucích herní tréninky převyšuje český průměr (1-2). U týmu nechybí ani kondiční trenér, který vede tréninky zaměřené na rozvoj silových schopností, obratnosti a pohyblivosti. V realizačním týmu jsou k dispozici kvalifikovaní doktoři a fyzioterapeuti a také technický, týmový a PR manažer, kteří se starají o bezproblémový průběh tréninkového procesu a plánují zahraniční turnaje. Hráčům jsou nabízeny komplexní podmínky pro herní rozvoj a právě proto USK Praha Future Stars zaslouženě vede juniorskou extraligu v České republice.

## 5.4 USK Praha Future Stars

Jedná se o ojedinělý projekt, který vznikl v roce 2009 za spolupráce USK Praha a ČEZ Basketbal Nymburk. Jeho „hlavním cílem je vychovat mladé české hráče pro vrcholový mužský basketbal. Oba kluby tímto realizují svůj společný zájem připravit pro český basketbal nové mladé hráče a to nejen na úroveň nejvyšší české soutěže Mattoni NBL, ale i pro elitní evropský basketbal a českou reprezentaci“ (Retrieved 16. 4. 2010 from: [http://www.futurestars.cz/?page\\_id=5](http://www.futurestars.cz/?page_id=5)).

Projekt zahrnuje spolupráci obou klubů na vytvoření komplexních podmínek nejen v basketbalové oblasti, ale i v ostatních složkách přípravy. „Důraz je kladen vedle basketbalu na specifickou fyzickou připravenost hráčů, studium, lékařskou péči a regeneraci, sociální servis a celkovou životosprávu mladého vrcholového sportovce. V neposlední řadě je prioritou i získávání mezinárodních zkušeností samotnými hráči, trenéry a dalšími spolupracovníky projektu“. Účastí ČEZ Basketball Nymburk jako nejlepšího českého klubu a USK Praha jako jednoho z historicky nejúspěšnějších českých klubů s aktuálně nejlepším mládežnickým centrem v ČR na projektu FUTURE STARS je vytvořen jedinečný kontinuální program pro mladé hráče od 15 let s možností plynulého přechodu přes nejvyšší mládežnické soutěže, Mattoni NBL až do druhé nejprestižnější evropské soutěže (Eurocup) s mistrovským týmem ČR (Retrieved 16. 4. 2010 from: [http://www.futurestars.cz/?page\\_id=5](http://www.futurestars.cz/?page_id=5)).

Stavebním kamenem projektu je stávající Mládežnický program USK Praha, který se postupně rozvíjí využitím nejmodernějších odborných trendů v přípravě mladých hráčů v Evropě, praktických mezinárodních zkušeností ze strany ČEZ Basketball Nymburk a jednotlivých osobností v realizačním týmu, mezi které patří první český hráč v NBA Jiří Zidek a Mgr. Michal Ježdík dlouholetý extraligový hráč i trenér a bývalý trenér reprezentačního družstva mužů. Společnými silami by oba kluby chtěli připravit cestu pro nové tváře nejen českého, ale i evropského basketbalu ([www.futurestars.cz](http://www.futurestars.cz)).

## **5.5 Klady a zápory českého a amerického tréninkového procesu mládeže v basketbale podle trenérů a odborníků na basketbal**

Kladných věcí ohledně českého tréninkového procesu mládeže v basketbale podle trenérů a odborníků na basketbal není mnoho. Michal Ježdík a Jiří Zídek mladší uvedli tato pozitiva:

- 11 měsíční tréninkový cyklus pod vedením trenérů, který je v Česku nastaven oproti americkému 6 měsíčnímu (pokud vycházíme z možnosti týmových tréninků)
- možnost pro mladé talentované hráče hrát za starší kategorie

Záporných atributů českého tréninkového procesu basketbalové mládeže jsme již zaznamenali více. Podle Ježdíka, Paruna, Velenského a Zídka patří mezi negativa:

- malý počet profesionálních odborně vzdělaných trenérů
- nedostatek financí na rozpočet mládežnických celků
- koncentrace talentovaných hráčů v několika málo klubech
- rozdělení mládežnických kategorií neodpovídá ukončení školní docházky
- problematický přechod mezi juniorskou a mužskou složkou hráči v 18 letech nemají výkonnost a fyzické předpoklady prosadit se v nejvyšší domácí soutěži
- komplikované propojení studia vysoké školy s tréninkovým procesem v nejvyšší domácí soutěži
- odklon od všestranného rozvoje, hlavně u začátečníků včetně běžeckých a odrazových dovedností, zpevňování torza těla a podobně
- maximální snaha po vítězství v utkáních od žákovských kategorií
- převaha tréninku herních kombinací a systémů družstva nad herními činnostmi jednotlivce
- nedostatečný důraz na basketbalovou rychlost a provádění všech herních činností jednotlivce v maximální rychlosti

- přehnané zdůrazňování rozvoje vytrvalosti
- přehnaná koncentrace na statický strečink na začátku tréninkových jednotek
- malý důraz na „read the game“ - myšleno jako výběr řešení v dané herní situaci
- nedaří se nám vychovat osobnosti a to jak mezi hráči, tak mezi trenéry

Jako klady amerického tréninkového procesu uvedli Ježdík, Orellana, Parun a Zídek tato pozitiva:

- hráči nejsou od raného věku zaměřeni jen na jeden sport (3-4 sporty na SŠ)
- je téměř nemožný přestup z jedné školy na druhou v místě bydliště z důvodu lepšího sportovního programu
- přirozená konkurence hlavně díky významnému společenskému postavení basketbalu
- maximální koncentrace na herní činnosti jednotlivce
- nemožnost hrát utkání za více než jeden tým (školu) – umocňuje se tím sounáležitost s danou školou-týmem, prostředím a rodinou
- pyramida se širokou základnou a následná tvrdá selekce talentů z celkového počtu 550 tisíc středoškolských basketbalistů jich pokračuje v NCAA (vysokých škol – přes 900 z toho 324 1. divize NCAA) přibližně 16 tisíc, z nichž je draftováno do NBA přibližně 44. Z původního počtu středoškolských basketbalistů je tedy draftováno do NBA asi 0,03% (cca 3 z 10 000)
- propracovaný systém výchovy hráčů v rámci školní docházky (od ZŠ až po VŠ)
- lepší návaznost a přechod do mužského basketbalu ve 22-23 letech
- kvalitní zázemí, mnohočlenný realizační tým a kvalifikovaní trenéři, kteří jsou zaměstnanci školy a nemusí řešit další civilní zaměstnání narozdíl od trenérů v ČR

Podle Ježdíka, Orellany a Zídka záporný tréninkový proces mládeže ve Spojených státech představuje:

- kratší doba trvání hlavního období – méně času na řízený tréninkový proces
- větší koncentrace na individuální výkon, než na týmové pojetí hry

## 5.6 Doporučení pro optimalizaci tréninkového procesu juniorských družstev v ČR

Michal Ježdík (trenér a sportovní ředitel projektu Future Stars) pro optimalizaci tréninkového procesu mládeže v České republice doporučuje:

- více se zaměřit na všestranný rozvoj začínajících basketbalistů
- více se koncentrovat na rozvoj herních činností jednotlivce a basketbalové rychlosti
- zamezit velkému počtu utkání (během víkendu) a snažit se vítězit za každou cenu (s malým počtem hráčů)
- zakázat klasické zónové obrany až do kategorie U16
- podněcovat trenéry k celoplošnému basketbalu, čímž se dostane do hry větší počet hráčů (činnostní participace)
- rozšířit mezinárodní styk družstev a hráčů
- vzdělávat trenéry a mít co nejvyšší počet profesionálních trenérů, maximálně s propojením na školní tělesnou výchovu, ale ne s jiným zaměstnáním

Robert Orellana (dlouholetý trenér na amerických univerzitách, zakladatel a hlavní trenér CBA - Canarias Basketball Academy) pro optimalizaci tréninkového procesu mládeže zastává názor využití toho nejlepšího z amerického tréninkového procesu:

- důraz na rozvoj individuálních herních činností mladých hráčů
- nesvazovat mladé hráče do herních kombinací a systémů
- snaha rozvíjet kreativitu a všeobecné pohybové a obratnostní schopnosti

a toho nejlepšího z evropského tréninkového procesu:

- důraz na týmové pojetí hry
- individuální výkon směřovat k dosažení společného cíle – vítězství v utkání

Phillip Parun (licencovaný hráčský agent FIBA) navrhuje k optimalizaci tréninkového procesu mládeže v České republice:

- zajistit kvalitní kliniky pro vzdělávání trenérů
- zlepšit finanční podmínky a zázemí v mládežnických klubech (ze strany vlády a ministerstva školství)
- snaha zapracovat mladé hráče do mužských celků v nejvyšších domácích soutěžích
- mediální podpora a televizní přenosy utkání pro větší popularizaci basketbalu

Pro optimalizaci tréninkového procesu juniorských družstev v České republice po vyhodnocení výzkumného šetření, včetně názorů trenérů a odborníků na basketbal, vyšla najevo následující doporučení:

- zvýšit počet kvalifikovaných trenérů vedoucích tréninkové jednotky (větší počet asistentů a zajištění kondičního trenéra pro vedení tréninku rozvoje silových, rychlostních, koordinačních schopností a pohyblivosti)
- v přípravném období se zaměřit spíše na rozvoj rychlostních a koordinačních schopností než na rozvoj vytrvalosti
- zvýšit objem tréninkového zatížení během týdenních mikrocyklů hlavního období (alespoň 5x 2 hodiny týdně plus 2x 1 hodina ranní trénink)
- zaměřit se na individuální přístup k hráčům a rozvoj individuálních herních činností, nesvazovat mladé hráče pouze do herních systémů a zónové obrany
- v přechodném období se zaměřit více na stimulaci silových schopností pod vedením kondičního trenéra
- snaha o konfrontaci s evropskými vyspělými juniorskými celky (zahraniční turnaje)
- snaha o lepší propojení školského systému a tréninkového procesu (např. více sportovních tříd s možností úpravy rozvrhu pro zařazení ranních tréninků)
- od sezóny 2011/2012 zavedení kategorií U17 a U19 pro shodu ukončení juniorských kategorií a zároveň středoškolského vzdělání



## 6 ZÁVĚRY

V metodice naší práce jsme si stanovili osm výzkumných otázek, které korespondovaly s hlavními a dílčími cíli bakalářské práce. Na tyto otázky jsme našli následující odpovědi:

- Kdy začíná a jak dlouho trvá přípravné období pro juniorské celky kategorie U18 extraliga v České republice a pro hráče 1. divize NCAA na amerických univerzitách?

Přípravné období začíná pro juniorské celky kategorie U18 extraliga v České republice první týden v srpnu (66% družstev), popřípadě druhý týden v srpnu (33% družstev) a trvá do začátku září. Na amerických univerzitách začíná přípravné období začátkem podzimního semestru (koncem srpna až začátkem září) a trvá do začátku října, tedy o měsíc později než u juniorských družstev v České republice s tím, že délka trvání se shoduje v obou případech na 5-6 týdnech.

- Jaký je počet hráčů a trenérů během přípravného období u českých extraligových juniorských týmů a u týmů amerických univerzit 1. divize NCAA?

Počet hráčů během přípravného období se pohybuje kolem 12-14 hráčů u českých juniorských týmů i u týmů amerických univerzit, ale počet trenérů se liší v počtu asistentů, kde na jednoho asistenta v ČR připadnou čtyři asistenti v USA. Hlavní trenér je přítomen tréninkového procesu v přípravném období jak u českých juniorských týmů, tak u týmů amerických univerzit, ale kondiční trenér je přítomen pouze u 50% českých juniorských týmů narozdíl od 100% týmů amerických univerzit.

- Kolik času je věnováno tréninku herních činností jednotlivce a kondičnímu tréninku s ohledem na čas strávený stimulací silových, rychlostních a vytrvalostních schopností během přípravného období českých juniorských a amerických univerzitních družstev?

České juniorské týmy v přípravném období věnují dvakrát více času tréninku herních činností jednotlivce než týmy amerických univerzit (7,5-10 hodin týdně ČR x 4 hodiny týdně USA). Čas strávený stimulací silových schopností v přípravném období se shodoval u českých i amerických družstev na třech hodinách týdně. Čas strávený stimulací rychlostních a vytrvalostních schopností u českých juniorských družstev třikrát převyšuje čas věnovaný rozvoji rychlostních a vytrvalostních schopností u týmů amerických univerzit (9 hodin týdně ČR x 3 hodiny týdně USA).

- Kdy začíná, jak dlouho trvá a kolik se odehraje utkání během hlavního období kategorie junioři U18 extraliga ČR a 1. divize NCAA v USA?

V České republice začíná hlavní období pro kategorii junioři U18 extraliga začátkem září, tedy o měsíc dříve než pro hráče 1. divize NCAA v USA a trvá o tři měsíce déle než hlavní období amerických univerzit (finále ČR konec května x finále USA začátek dubna). Počet utkání během hlavního období se shoduje (32-38 utkání) ovšem hráči amerických univerzit je odehrají v mnohem kratší době (7-8 měsíců ČR x 4-5 měsíců USA), přičemž hráči v USA během hlavního období odehrají 2-3 zápasy týdně, zatímco hráči v ČR hrají pouze každý druhý víkend dva zápasy (sobota, neděle).

- Jaký je počet hráčů a trenérů během hlavního období u českých juniorských týmů a u týmů amerických univerzit.

Počet hráčů během hlavního období na amerických univerzitách zůstává stejný jako v přípravném období (12-14), ale u českých juniorských družstev se počet hráčů mění s ohledem na to, zda se ten týden hrají či nehrají o víkend mistrovská utkání.

Počet trenérů v průběhu hlavního období na amerických univerzitách jasně převyšuje počet trenérů u juniorských družstev v ČR v poměru 6:2.

- Kolik času je věnováno tréninku herních činností jednotlivce, hernímu tréninku, rozvoji silových schopností a regeneraci během hlavního období českých juniorských a amerických univerzitních družstev?

Hráči amerických univerzit stráví tréninkem herních činností jednotlivce až 20 hodin týdně, což je dvojnásobný čas než u českých hráčů juniorských družstev (9,5 hodiny týdně). Co se týče času věnovaného stimulaci silových schopností, české juniorské celky i týmy amerických univerzit se shodují na dvou hodinách týdně, což svědčí o optimální době pro tuto činnost během hlavního období.

Regenerace se liší jak v době trvání tak ve využívaných procedurách. České juniorské extraligové celky využívají jednou až dvakrát týdně po hodině vířivku, saunu, masáže, popřípadě plavecký bazén, zatímco americké univerzitní týmy využívají ledové koupele a pytlíky s ledem ihned po skončení tréninkové jednotky a v případě zranění jim je k dispozici tým kvalifikovaných doktorů a fyzioterapeutů.

- Kdy začíná a jak dlouho trvá přechodné období pro juniorské celky kategorie U18 extraliga v České republice a pro hráče 1. divize NCAA na amerických univerzitách?

Přechodné období začíná ukončením sezóny mistrovských utkání a je tedy závislé na výsledcích družstva. V České republice začíná přechodné období od konce dubna až po začátek června (květen play-off , kvalifikace o extraligu a „final four“ koncem května) a trvá tedy 2-3 měsíce. Pro hráče amerických univerzit začíná přechodné období začátkem března až začátkem dubna (finále NCAA turnaje) a trvá mnohem delší dobu než u hráčů v České republice a to 5-6 měsíců, což představuje velmi dlouhou dobu bez organizovaných týmových tréninků pod vedením trenérů.

- Kolik času je věnováno tréninku herních činností jednotlivce a kondičnímu tréninku s ohledem na čas strávený stimulací silových, rychlostních a vytrvalostních schopností během přechodného období českých juniorských a amerických univerzitních družstev?

Během přechodného období hráči z amerických univerzit věnují více času nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce i rozvoji silových schopností než hráči českých juniorských družstev (průměrně o 1-2 hodiny více tréninkem herních činností jednotlivce a o 3-4 hodiny více stimulací silových schopností). České juniorské

družstva se věnují rozvoji rychlostních a vytrvalostních schopností během přechodného období tři hodiny týdně většinou formou doplňkových sportů, zatímco hráči amerických univerzit během přechodného období využívají spíše balančních cviků pro stimulaci koordinačních schopností a plyometrického tréninku ke zvýšení vertikálního výskoku.

Podle mého názoru rozdíly mezi tréninkovým procesem juniorské basketbalové mládeže v České republice a ve Spojených státech amerických charakterizuje:

- omezený čas tréninkového procesu pod vedením trenérů během přípravného a přechodného období na amerických univerzitách
- delší přechodné období a kratší doba trvání hlavního období na amerických univerzitách
- větší počet trenérů (zejména asistentů) vedoucích tréninkové jednotky na amerických univerzitách a tudíž možnost individuálnějšího přístupu k hráčům
- více času věnovaného nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, rozvoji rychlostních a vytrvalostních schopností během přípravného období u českých juniorských družstev
- více času a delší tréninkové jednotky věnované nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce během hlavního období na amerických univerzitách
- větší frekvence utkání během hlavního období na amerických univerzitách
- větší důraz na rozvoj silových schopností během přechodného období u hráčů amerických univerzit
- možnost využívat individuálně tréninkovou halu a posilovnu na amerických univerzitách, oproti tomu hráči juniorských družstev v ČR mají přístup do haly a posilovny zpravidla velmi omezen
- kvalitnější zázemí, realizační tým a tým kvalifikovaných lékařů a fyzioterapeutů pro hráče v USA přímo v areálu univerzity
- větší konkurence a motivace u hráčů amerických univerzit

## 7 SOUHRN

Cílem této bakalářské práce bylo analyzovat a srovnat basketbalový tréninkový proces mládeže v České republice a ve Spojených státech amerických. Pro výzkumné šetření jsme si zvolili hráče ve věku 18 let z kategorie junioři U18 extraliga ČR a hráče z amerických univerzit 1. divize NCAA. Do výzkumu bylo zapojeno 30 hráčů, z toho 18 hráčů z 6 juniorských extraligových družstev U18 a 12 hráčů z 6 amerických univerzit NCAA. Výsledky výzkumu byly doplněny názory 10 českých i amerických trenérů a odborníků na basketbal.

Dílčí cíle této práce měly za úkol zjistit a porovnat čas věnovaný nácvičku a zdokonalování herních činností jednotlivce, rozvoji silových, rychlostních, vytrvalostních schopností a regeneraci během přípravného, hlavního a přechodného období s ohledem na počet hráčů a trenérů zapojených do tréninkového procesu. Dále potom z výsledků výzkumu, názorů trenérů a odborníků na basketbal analyzovat klady a zápory českého i amerického basketbalového tréninkového procesu mládeže, s cílem doporučit prvky pro optimalizaci tréninkového procesu juniorských družstev v České republice.

Výsledky výzkumu jsou prezentovány v kapitole 5 Výsledky a Diskuze, která odpovídá na zvolených 8 výzkumných otázek a úkolů. Tato kapitola obsahuje také klady, zápory a doporučení pro tréninkový proces mládeže včetně názorů, poznatků českých i amerických trenérů a odborníků na basketbal.

Z výše uvedeného můžeme konstatovat, že bakalářská práce splnila svůj účel a doufáme, že nalezne uplatnění v tréninkovém procesu mládežnických celků.

## **8 SUMMARY**

The aim of this thesis was to analyze and compare the basketball training program of young players in the Czech Republic and in the United States of America. For the research we have chosen 18 year old players from junior extraleague division U18, the Czech Republic and players from Division I NCAA. 30 players were asked in the research, 18 players from 6 junior extraleague teams U18 and 12 players from 6 American colleges NCAA. Opinions of the Czech and American coaches and basketball experts were added to the results of the research.

Partial aims of this thesis had for object to find out and compare spent time with practising basketball skills, weightlifting, work on conditioning , athleticism, time and options of regeneration during the preparatory, competitive and transition phase in relation to the number of the players and coaches involved in the practices. Beside that it analyzes positives and negatives of the Czech and American training program from the reasearch results and opinions of the coaches and basketball experts with the view to the recommend optimal training program for young basketball players in the Czech Republic.

Results from the research are presented in chapter 5 Results and Discussions and answer 8 chosen research questions. This chapter contains positives, negatives and recommendations for the training program of young players, as well as opinions and knowledge of the Czech and American coaches and basketball experts.

From the written above we suppose that this thesis fulfils its purpose and we hope that it will be helpful for the training program of young players.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Bompa, T. O., & Carrera, M. (2005). *Periodization training for sports* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Dobrý, L., & Velenský, E. (1987). *Košiková teorie a didaktika* (2nd ed.). Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Dovalil, J., et al. (1982). *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia.

Dovalil, J., et al. (2007). *Výkon a trénink ve sportu* (2nd ed.). Praha: Olympia.

Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink* (2nd ed.). Praha: Olympia.

McKeag, D. B. (2003). *Handbook of Sports Medicine and Science Basketball*. Malden, Mass.:Blackwell Science.

Oliver, J. (2004). *Basketball fundamentals*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Price, J. (2009). *College basketball yearlong training plan*. Retrieved 8th January 2010 from World Wide Web:

[http://athletesequation.com/College\\_Bball\\_Year\\_Long\\_Training\\_Plan.aspx](http://athletesequation.com/College_Bball_Year_Long_Training_Plan.aspx).

Rose, L. H. (2004). *The basketball handbook*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wissel, H. (2004). *Basketball steps to succes* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

### **Internetové zdroje:**

Seznam webových stránek, ze kterých jsem čerpal informace přímo nebo nepřímo související s tématem této diplomové práce. Všechny odkazy byly přístupné 18. května 2010.

<http://www.fiba.com>

<http://www.ncaa.org>

<http://www.nba.com>

<http://www.cbf.cz>

<http://www.futurestars.cz>



## 10 PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Systém vzdělávání v USA
2. Otázky pro hráče basketbalu kategorie junioři U18 extraliga ČR
3. Questions for college basketball players NCAA
4. Otázky pro trenéry a odborníky na basketbal

Tabulka 2. Přípravné období junioři U18 extraliga ČR

Tabulka 3. Přípravné období hráči 18 let NCAA v USA

Tabulka 4. Hlavní období junioři U18 extraliga ČR

Tabulka 5. Hlavní období hráči 18 let NCAA v USA

Tabulka 6. Přejídné období junioři U18 extraliga ČR

Tabulka 7. Přejídné období hráči 18 let NCAA v USA

## Příloha 1. Otázky pro hráče kategorie junioři U18 extraliga ČR

1. Název družstva, soutěže?
2. Kdy začíná vaše přípravné období a jak dlouho trvá?
3. Jaký je počet hráčů na tréninku během přípravného období?
4. Jaký je počet trenérů vedoucích tréninky během přípravného období a jaké je jejich zaměření a úlohy?
5. Jaký je poměr tréninkových jednotek věnovaných věnovaných nácviku a zdokonalování herních činností, rozvoji silových schopností a rozvoji rychlostních a vytrvalostních schopností? Kolik hodin týdně?
6. Kdy začíná hlavní období a jak dlouho trvá?
7. Jaký je počet hráčů na tréninku během hlavního období?
8. Jaký je počet trenérů vedoucích tréninky během hlavního období a jaké je jejich zaměření a úlohy?
9. Jaký je poměr tréninkových jednotek během hlavního období věnovaných nácviku a zdokonalování herních činností, rozvoji silových schopností a rozvoji rychlostních a vytrvalostních schopností? Kolik hodin týdně?
10. Kolik času věnujete regeneraci během hlavního období a jaké využíváte procedury? Kolik hodin týdně?
11. Máte možnost přístupu do haly individuálně nebo i s trenérem mimo oficiální tréninky? Využíváš této možnosti? Kolik hodin týdně?
12. Máte možnost přístupu do posilovny individuálně nebo i s trenérem mimo oficiální tréninky? Využíváš této možnosti? Kolik hodin týdně?
13. Jaký je poměr tréninkových jednotek během přechodného období věnovaných nácviku a zdokonalování herních činností, rozvoji silových schopností a rozvoji rychlostních a vytrvalostních schopností? Kolik hodin týdně?
14. Jaký je tvůj časový snímek dne během přípravného období?
15. Jaký je tvůj časový snímek dne během hlavního období?
16. Jaký je tvůj časový snímek dne během přechodného období?



CELKEM					
--------	--	--	--	--	--

1. What is the name of your school, state, division, name of the conference?
2. When do you start your preparatory phase and how long does it take?
3. How many players and coaches attend practices during the preparatory phase?
4. How many times per a week and how long do you practise during the preparatory phase?
  - a) How many times per a week and how long do you work on basketball skills?
  - b) How many times per a week and how long do you weightlift?
  - c) How many times per a week and how long do you work on conditioning and athleticism?
5. When does the competitive phase start and how long does it take?
6. How many players and coaches attend practices during the competitive phase?
7. How many games and how often do you play during the competitive phase?
8. How many times per a week and how long do you practise during the competitive phase?
  - a) How many times per a week and how long do you work on basketball skills?
  - b) How many times per a week and how long do you weightlift?
  - c) How many times per a week and how long do you work on conditioning and athleticism?
9. What about the regeneration at your college? What do you do, how long and how many times per a week during the competitive phase?
10. Do you practise individually during the competitive phase (or with an assistant coach)? What do you practise? How long and how many times per a week?
11. When does the transition phase start at your college?
12. How many players and coaches attend the practices during the transition phase?
13. How many times per a week and how long do you practise during the transition phase?
  - d) How many times per a week and how long do you work on basketball skills?
  - e) How many times per a week and how long do you weightlift?

f) How many times per a week and how long do you work on conditioning and athleticism?

14. Do you practise individually during the transition phase (or with an assistant coach)?

What do you practise? How long and how many times per a week?

15. How does your day schedule look during the preparatory phase?

16. How does your day schedule look during the competitive phase?

17. How does your day schedule look during the transition phase?

Day schedule

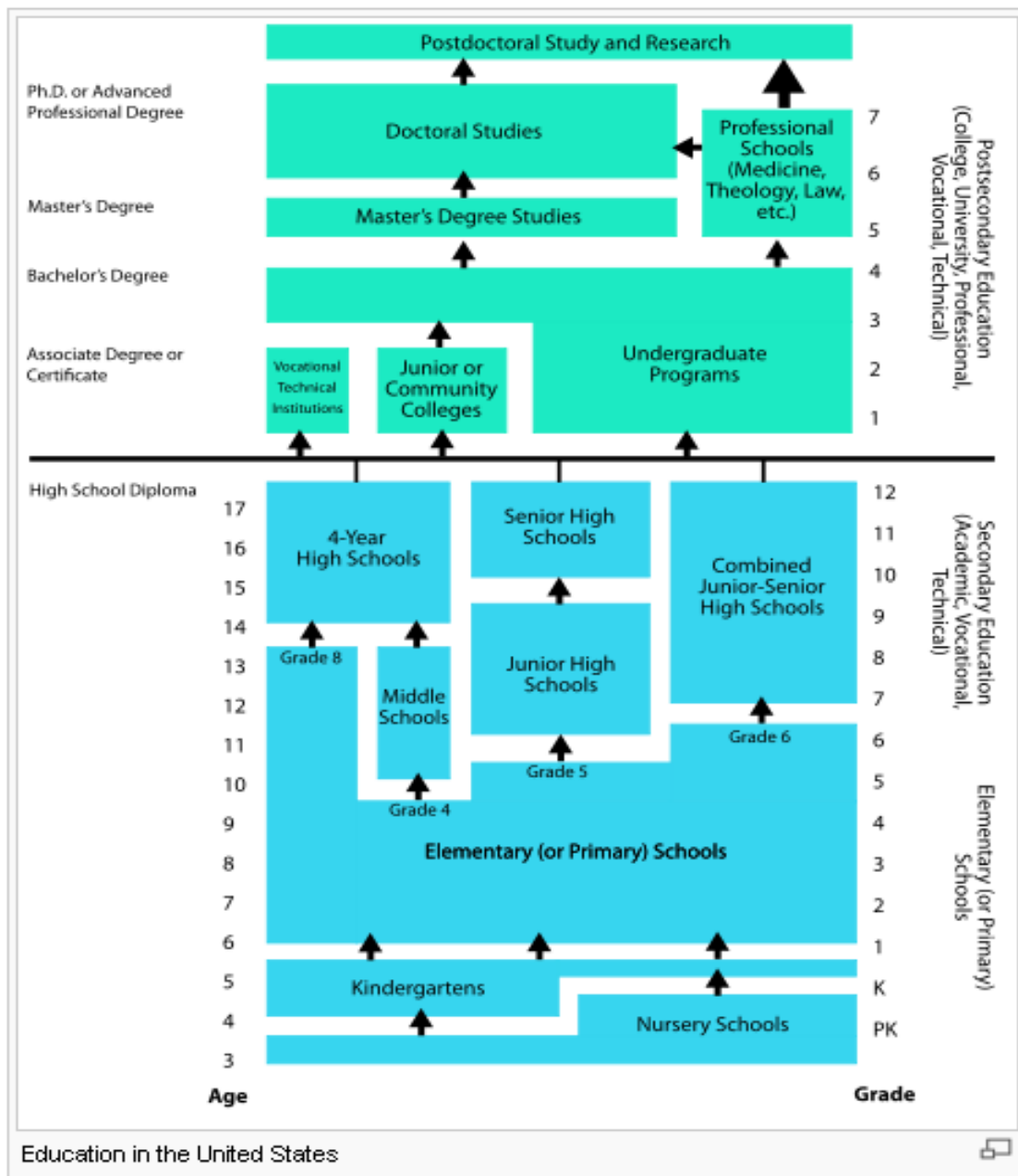
TIME	PRIMARY EMPLOYMENT	SECONDARY EMPLOYMENT	PLACE	WHO IS PRESENT	DURATION IN MINUTES
24 HRS					14 440 MINS

### Příloha 3. Otázky pro trenéry a odborníky na basketbal

1. Jméno, současné trenérské či manažerské pozice:
2. Jaké jsou podle vašeho názoru klady a zápory českého systému rozdělení mládežnických kategorií a basketbalové přípravy mládeže v ČR?
3. Jaké jsou podle vašeho názoru klady a zápory amerického systému rozdělení mládežnických kategorií a basketbalové přípravy mládeže v USA?
4. Co byste doporučil pro zlepšení úrovně tréninkového procesu a kvality dorosteneckých celků v ČR?

Příloha 4. Systém vzdělávání v USA (Retrieved 1. 3. 2010 from:

[http://en.wikipedia.org/wiki/Education\\_in\\_the\\_United\\_States](http://en.wikipedia.org/wiki/Education_in_the_United_States))





Tabulka 2. Přípravné období junioři U18 extraliga ČR

NÁZEV TÝMU	PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ	POČET HRÁČŮ	POČET TRENÉRŮ	HERNÍ ČINNOSTI	ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ	ROZVOJ RYCHLOST. VYTRVAL. SCHOPNOSTÍ
USK Praha	začátek srpna – září začátek školy	15	1 hlavní trenér 1-2 asistenti 1 kondiční trenér	5x 2hodiny týdně	3x 1hodina týdně	5x 2hodiny týdně
BK BCM Prostějov	1. týden v srpnu až začátek září (6 týdnů)	12 - 14	1 hlavní trenér 1 asistent	6x 1,5 hodiny týdně	6x 30-40minut týdně	6x 1hodina týdně
BCM Sluneta Ústí nad Labem	10.8. - 22.8. 24.8. - 1.9.	12	1 hlavní trenér 1 asistent 1 kondiční trenér	5x 1,5hodiny týdně	6x 1hodina týdně 5x 30minut týdně	12x 2hodiny týdně 5x 1,5hodiny týdně
BK Breda & Weinstein Opava	začátek srpna (týdenní soustředění) až začátek září	13	1 hlavní trenér 1 asistent trenéra	7x 2hodiny týdně na soustředění 7x 1hodina týdně po soustředění	7x 1 hodina týdně na soustředění 2x 1 hodina týdně po soustředění	7x 1hodina týdně na soustředění 3x 1 hodina týdně po soustředění
BC Lokomotiv a Plzeň	9.8. - 1.9.	12	1 hlavní trenér 1 asistent trenéra	3x 1,5hodiny týdně	3x 1hodina týdně	3x 30minut týdně
BCM Moravská Ostrava	1.8. – 11.8. 12.8. – 1.9.	16	1 hlavní trenér 1 asistent 1 atletický trenér	6x 2hodiny týdně	5x 30minut týdně 5x 30minut týdně	14x 1,5hodiny týdně 6x 1hodina týdně
Průměr	začátek srpna	13-14	1 hlavní trenér 1 asistent  50% týmů 1 kondiční trenér	5x 1,5-2 hodiny týdně	3x 1hodina týdně	6x 1,5hodiny týdně

Tabulka 3. Přípravné období hráči 18 let NCAA v USA

NÁZEV ŠKOLY	PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ	POČET HRÁČŮ	POČET TRENÉRŮ	HERNÍ ČINNOSTI	ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ	ROZVOJ RYCHLOST. A VYTRVAL. SCHOPNOSTÍ
Farleigh Dickinson University	konec srpna - začátek října	13 hráčů stipendium 1 hráč „walk on“	1 hlavní trenér 3 asistenti 1 kondiční trenér 1 studující trenér	3x 1hodina týdně skupiny po 4 „split session“ 3x 1hodina střelba nebo 5na5 po tréninku bez trenérů	3x 1hodina týdně s kondičním trenérem	3x 1hodina týdně s kondičním trenérem
Manhattan College	konec srpna - začátek října	12 hráčů stipendium 1 hráč „walk on“	1 hlavní trenér 3 asistenti 1 team manager	2x 1hodina týdně skupiny po 4 „split session“ 3x týdně „team pick up game“	3x 1hodina týdně s kondičním trenérem	2x 1hodina týdně s kondičním trenérem
St. Francis College	konec srpna - začátek října	10 hráčů stipendium 2 hráči „walk ons“	1 hlavní trenér 3 asistenti 1 kondiční trenér	2x 1hodina týdně skupiny po 4 „split session“	5x 45minut týdně s kondičním trenérem	2-3x 30minut týdně s kondičním trenérem
Univeristy of New Orleans	půlka srpna - konec září	12 hráčů stipendium 1-2 hráči „walk ons“	1 hlavní trenér 3 asistenti 1 kondiční trenér	3x 40minut týdně ve dny kdy se neposiluje 2-3x 1hodina „open gym“	3x 1hodina týdně s kondičním trenérem	3x45minut týdně ihned po posilovně s kondičním trenérem
University of San Francisco	konec srpna - začátek října	10 hráčů stipendium 2 hráči „walk ons“	1 hlavní trenér 3 asistenti 1 kondiční trenéra 3 studující trenéři	3x 1hodina týdně 2x 1hodina týdně 5na5 bez trenérů	4x 1hodina týdně s kondičním trenérem	4x30 minut týdně s kondičním trenérem
Fairmont state University	září - začátek října	10 hráčů stipendium 2-3 hráči „walk ons“	1 hlavní trenér 1 asistent 1 atletický trenér 1 kondiční trenér 1 studující trenér	2x 1hodina „split sessions“ 4 hráči individuální herní činnosti jednotlivce	3x 1hodina týdně s kondičním trenérem	4x1hodina týdně s kondičním trenérem
Průměr	konec srpna - začátek října	11 hráčů stipendium 1-2 hráči „walk ons“	1 hlavní trenér 3 asistenti 1 kondiční trenér a 1 studující trenér	2x 1hodina týdně „split sessions“ 2x 1hodina týdně „open gym“ 5na5 bez trenérů	3x 1hodina týdně s kondičním trenérem podle pravidel NCAA	3x 1hodina týdně s kondičním trenérem podle pravidel NCAA

Tabulka 4. Hlavní období junioři U18 extraliga ČR

NÁZEV TÝMU	HLAVNÍ OBDOBÍ	POČET HRÁČŮ	HERNÍ ČINNOSTI	ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ	INDIVIDUÁLNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE	REGENERACE
USK Praha	září – květen Final 4 začátek června	13-14	5x 2hodiny týdně týmový trénink	3x 1hodina týdně s kondičním trenérem	2x 1,5hodiny ranní trénink střelba, driblink s trenérem	2x 1hodina týdně sauna, masáže, bazén, vířivka
BK BCM Prostějov	září - květen (playoff )	12-14	4x 1,5hodiny týdně týmový trénink	3x 30-40 minut týdně s trenérem	2x 1hodina týdně IČJ s trenérem	1hodina týdně sauna, vířivka, masáže
BCM Sluneta Ústí nad Labem	září – duben 14 dní pauza květen baráž	8-12 záležití na týdnů s utkání či nikoliv	4-5x 1,5 hodiny týdně 1hodina ranní střelecký trénink	3x 1hodina týdně individuálně	2-3x 1hodina týdně individuálně střelba, driblink	1-2x 1hodina týdně sauna, bazén
BK Breda & Weinstein Opava	26.9. – 18.4. 14 dní pauza květen baráž	5-8 v týdnů bez utkání 10-12 v týdnů utkání	4-5x 1,5 hodiny týdně týmový trénink  1-1,5hodiny ranní trénink – střelba, driblink	2x 1hodina týdně individuálně	1hodina týdně těsně před tréninkem, omezen přístup do haly	1hodina týdně sauna, vířivka
BC Lokomotiva Plzeň	září – duben 14 dní pauza květen baráž	5-10 záležití jestli hrací nebo nehrací týden	4x 1,5 hodiny týdně	1-2x 1hodina týdně individuálně	3x 2hodiny týdně možnost dopoledne s trenérem využít halu, nevyužívají kvůli škole	1hodina vířivka, sauna
BCM Moravská Ostrava	září – duben květen baráž	14-15 hráčů	5x 1,5 hodiny týdně (jeden trénink zaměřen atleticky)	3x 30minut týdně pod vedením hlavního trenéra	2x 1hodina týdně ranní střelecký trénink s trenérem	1hodina sauna, vířivka, masáže
Průměr	září – duben, květen – playoff baráž o extraligu	11 hráčů některé týmy rozdíl hrací a nehrací týden	4-5x 1,5 hodiny týdně	2x 1hodina týdně pod vedením trenéra 50% týmů nebo individuálně 50% týmů	2x 1hodina týdně s trenérem 66,6% týmů individuálně 33% týmů	1-2x 1hodina týdně sauna, vířivka, masáže, bazén

Tabulka 5. Hlavní období hráči 18 let NCAA v USA

NÁZEV ŠKOLY	HLAVNÍ OBDOBÍ	POČET HRÁČŮ	HERNÍ ČINNOSTI	ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ	INDIVIDUALNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE	REGENERACE
Farleigh Dickinson University	říjen : – týmové tréninky listopad: – utkání	13 hráčů stipendium  1 bez stipendia „walk on“	6x 2-3 hodiny týdně  včetně utkání	2-3x 1,5 hodiny týdně individuálně nebo i s kondičním trenérem	4x 45minut týdně střelba před týmovým tréninkem s asistentem trenéra	„ice bath“ - ledové koupele, pytlíky s ledem po tréninku, fyzioterapeuti při zranění
Manhattan College	říjen : – týmové tréninky listopad : – utkání	12 hráčů stipendium  1 hráč „walk on“	6x 2-3 hodiny týdně  včetně utkání	- možnost posilovat individuálně nebo i s kondičním trenérem	1 hodina týdně, střelba s asistentem trenéra	led, bazén, fyzioterapeuti při zranění
St.Francis College	říjen : – týmové tréninky listopad : – utkání	10 hráčů stipendium  2 hráči „walk ons“	6x 2,5 hodiny týdně  včetně utkání	- možnost posilovat individuálně nebo i s kondičním trenérem	2x 30-60minut týdně, střelba s asistentem trenéra	ledový pytlíky, 3 fyzioterapeuti při zranění
Univeristy of New Orleans	říjen – týmové tréninky listopad – utkání	12 hráčů stipendium  1-2 hráči „walk ons“	6x 2-3 hodiny týdně  včetně utkání	2x 1hodina týdně s kondičním trenérem	2x 45minut týdně, střelba s asistentem trenéra	led, bazén, fyzioterapeuti doktoři
University of San Francisco	říjen – týmové tréninky listopad – utkání	10 hráčů stipendium  2 hráči „walk ons“	6x 2-3 hodiny týdně  včetně utkání	2x 1hodina týdně s kondičním trenérem	1 hodina týdně, střelba a 1 na 1 s asistentem trenéra	„ice bath“ 10 minut po tréninku, fyzioterapeuti
Fairmont state University	říjen – týmové tréninky listopad – utkání	10 hráčů stipendium  2-3 hráči „walk ons“	6x 2hodiny týdně  včetně utkání	3x 1hodina týdně s kondičním trenérem	4x 45-60minut týdně, skupiny rozehrávači, křídla a pivoti	plavání, jóga, fyzioterapeuti
Průměr	Pravidla NCAA měsíc před 1. utkáním začínají týmové tréninky	11 hráčů stipendium  1-2 hráči „walk ons“	6x 2-3 hodiny týdně včetně utkání, pravidla NCAA maximálně 20hodin týdně	2x 1hodina týdně s kondičním trenérem	2x 45-60minut týdně, střelba, (popřípadě 1 na 1) s asistentem trenéra, záleží na domluvě	ledové pytlíky a koupele, možnost plavání, doktoři a fyzioterapeuti při zranění

Tabulka 6. Přejchodné období junioři U18 extraliga ČR

NÁZEV TÝMU	PŘECHODNÉ OBDOBÍ	POČET TRENÉRŮ	HERNÍ ČINNOSTI	ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ	KONDIČNÍ TRÉNINK
USK Praha	červen po playoff (Final 4)	1 hlavní trenér 1-2 asistenti 1 kondiční trenér	5x 1hodina týdně	3x 1hodina týdně s kondičním trenérem	5x 1hodina týdně s kondičním trenérem a asistentem
BK BCM Prostějov	červen	1-2 trenéři (1 hlavní trenér 1 asistent)	4x 45minut týdně HČJ	1 hodina týdně individuálně	4x 45minut doplňkové sporty
BCM Sluneta Ústí nad Labem	červen	1 hlavní trenér 1 asistent	2x 1,5hodiny týdně	4x 30minut s asistentem trenéra	2x 1,5hodiny týdně fotbal, florbal, plážový volejbal
BK Breda & Weinstein Opava	červen	1-2 trenéři (1 hlavní trenér 1 asistent)	3x 1hodina týdně	1hodina týdně individuálně	1hodina týdně s trenérem plus 2x 30minut týdně fotbal, florbal, plavání
BC Lokomotiva Plzeň	červen	1 hlavní trenér 1 asistent	3x 1hodina týdně herní činnosti jednotlivce	1-2 hodiny týdně individuálně	3x 30 minut týdně doplňkové sporty
BCM Moravská Ostrava	červen	1 hlavní trenér 1 asistent 1 atletický trenér	4x 1-1,5 hodiny týdně	3x 30minut týdně s trenérem	1x 1,5hodiny týdně s atletickým trenérem 4x 30minut týdně doplňkové sporty
Průměr	červen	1 hlavní trenér 1 asistent	3-4x 1hodina týdně	1-2 hodiny týdně	3 hodiny týdně vesměs formou doplňkových sportů

Tabulka 7. Přechodné období hráči 18 let NCAA v USA

NÁZEV ŠKOLY	PŘECHODNÉ OBDOBÍ	INDIVIDUÁLNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE	HERNÍ TRÉNINK 5 NA 5 STŘELBA INDIVIDUÁLNĚ	ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ	KONDIČNÍ TRÉNINK
Farleigh Dickinson University	březen - květen květen – srpen letní škola nebo odlet domu	3x 40 minut týdně skupiny po 4 hráčích s trenéry (1 hlavní, 3 asistenti)	4x 1hodina střelba nebo basketbal 5 na 5 bez trenéra	4x 45minut s kondičním trenérem a asistentem 4-5x 1hodina individuálně	4x 45minut týdně s kondičním trenérem
Manhattan College	březen - květen květen – srpen letní škola nebo odlet domu	3x 40 minut týdně skupiny po 4 hráčích s trenéry (1 hlavní, 3 asistenti)	3x 1hodina basketbal 5 na 5 bez trenéra	3x 1hodina s kondičním trenérem	
St.Francis College	březen - květen květen – srpen letní škola nebo odlet domu	2x 1 hodina týdně rozdělení na rozehrávače, křídla a pivoty s trenéry(1+3)	3x 1hodina basketbal 5 na 5 nebo střelba bez trenéra	4x 45minut s kondičním trenérem 3x 1hodina individuálně	
Univeristy of New Orleans	březen - květen květen – srpen letní škola nebo odlet domu	3x 40 minut týdně skupiny po 4 hráčích s trenéry (1 hlavní, 3 asistenti)	2x 1hodina basketbal 5 na 5 nebo střelba bez trenéra	3x 1hodina týdně s kondičním trenérem 2x 1 hodina týdně individuálně	
University of San Francisco	březen - květen květen – srpen letní škola nebo odlet domu	3x 40 minut skupiny rozehrávači, křídla a pivoti s trenéry (1+3)	2-3x 1 hodina basketbal 5 na 5 nebo střelba bez trenéra	4x 1hodina týdně s kondičním trenérem	
Fairmont state University	březen - květen květen – srpen letní škola	2x 1hodina týdně skupiny po 4 hráčích s trenéry (1+3)	3x 1hodina basketbal nebo střelba bez trenéra	3x 1hodina týdně s kondičním trenérem 2-3x 1hodina individuálně	
Průměr	březen-květen květen – srpen letní škola nebo odlet domu	3x 40minut (2x 1h) týdně skupiny po 4 hráčích s trenéry (1 hlavní, 3 asistenti)	3x 1hodina basketbal 5 na 5 nebo střelba bez trenéra	3x 1hodina týdně s kondičním trenérem 2x 1hodina týdně individuálně	zaměřen spíše na rozvoj koordinačních schopnosti, pohyblivosti