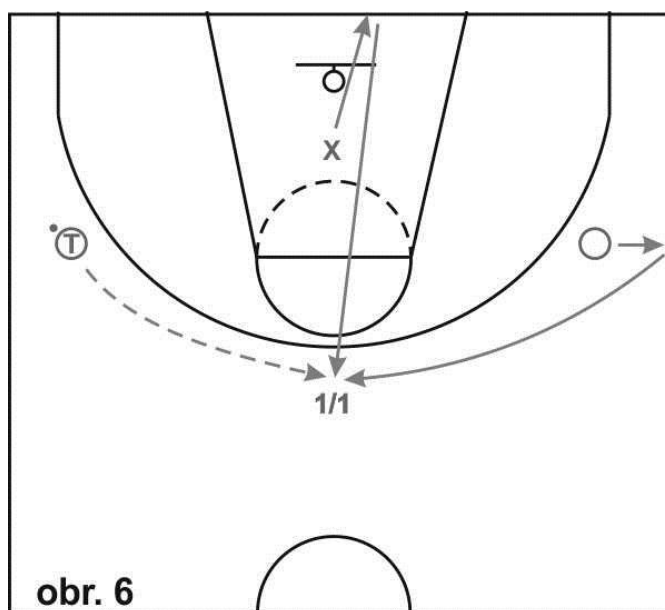


Zvyšování specifické basketbalové rychlosti II.

Druhou částí budeme pokračovat v příkladech herních cvičení, které jsme využívali v rámci společného projektu ČBF a FIBA Europe pod názvem „Juniorka ČBF“. V závěrečné části se pokusíme shrnout teoretické zdůvodnění principu specifičnosti, který je ve světě považován za základní a rozhodující princip sportovního tréninku.

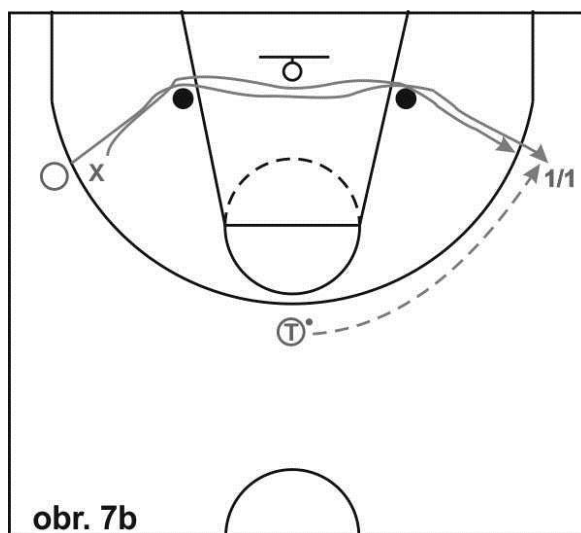
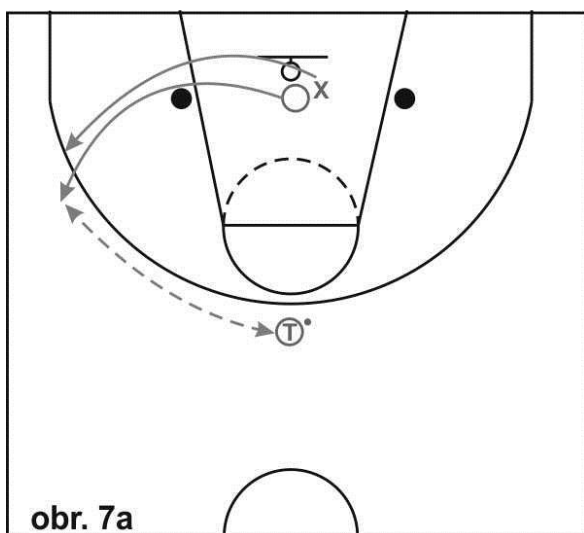
CVIČENÍ 6

1/1 na polovině hřiště po změně směru - obr. 6. Útočník začíná v tříbodovém prostoru na úrovni prodloužené čáry trestného hodu, obránce ve středu vymezeného území a trenér s míčem u opačné postranní čáry než útočník. Na pokyn oba hráči vyrazí plnou rychlostí k postranní, respektive ke koncové čáře. Oba hráči pak pokračují v pohybu směrem na vrchol tříbodového oblouku. Trenér přihraje míč útočníkovi a následuje řešení situace 1/1. Zatížení můžeme zvýšit počtem opakovaných vyražení k postranní a koncové čáře nebo nasměrováním hráčů na vzdálenější koš.



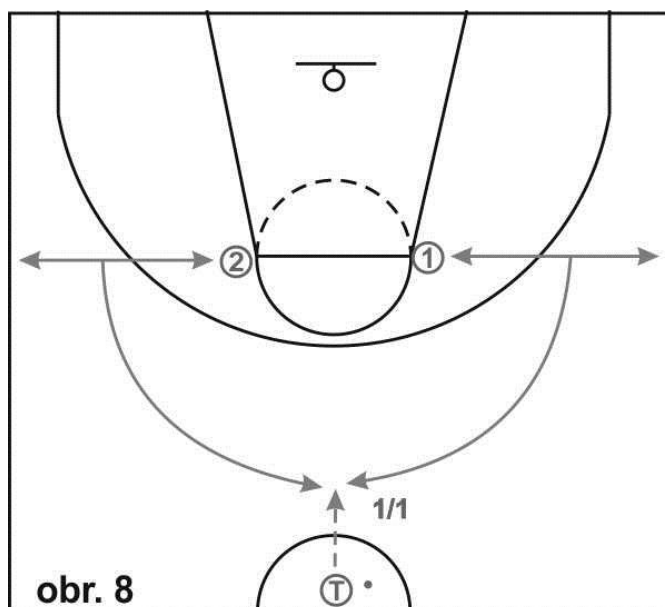
CVIČENÍ 7

1/1 po uvolňování v prostoru u koncové čáry - obr. 7a, 7b. Dva hráči se postaví vedle vymezeného území - jeden vpravo, druhý vlevo - čelem ke koši. Útočník a obránce začínají v prostoru pod obroučkou, trenér s míčem se postaví na vrchol tříbodového oblouku. Na pokyn trenéra se útočník uvolňuje do tříbodového prostoru kolem pasivně clonícího hráče na straně vymezeného území, kde chytá míč, a zaujme trojnásobně nebezpečný postoj. Rychle přihraje míč zpět trenérovi a uvolňuje se do tříbodového prostoru směrem na druhou stranu hřiště - kolem hráčů na stranách vymezeného území -, kde chytá míč přihraný trenérem a následuje řešení situace 1/1. Obránce se snaží svým pohybem zabránit útočníkovi chytit míč, nebo jej vytlačit co nejdále od tříbodové čáry.



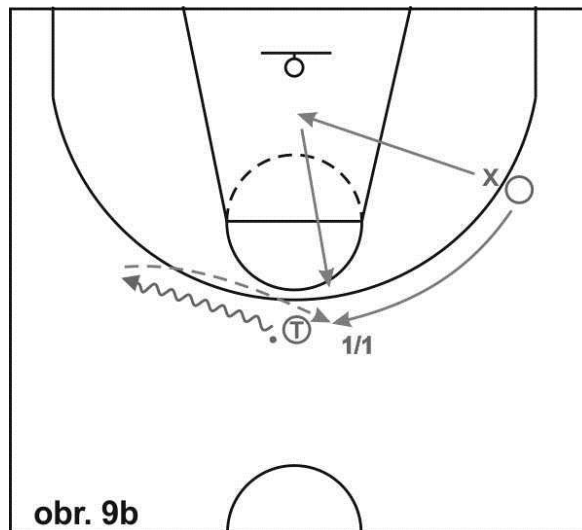
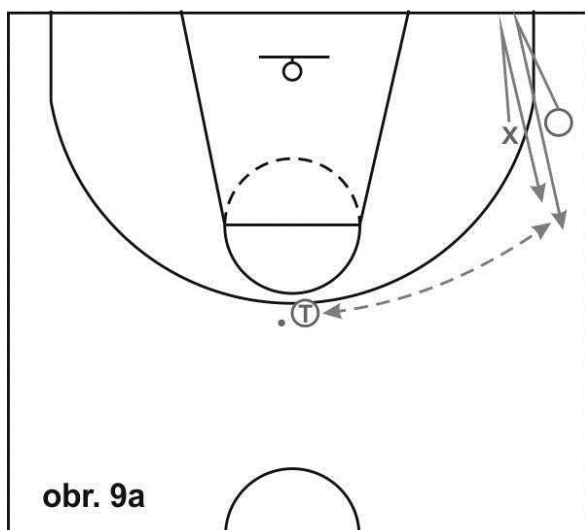
CVIČENÍ 8

1/1 z vrcholu tříbodového oblouku po obranném pohybu - obr. 8. Hráči začínají na rozích čáry trestného hodu zády k trenérovi. Trenér s míčem zaujme postavení u půlicí čáry. Na povel vystartují oba hráči plnou rychlostí obranným pohybem směrem k bližší postranní čáře a zpět do původního postavení. Tuto činnost provádějí hráči po dobu 8 - 12 vteřin. Po uplynutí stanoveného času vhodí trenér míč do tříbodového prostoru a zakřičí „hra“. Na tento signál hráči vystartují směrem k míči. Hráč, který získá míč jako první, se stává útočníkem, hráč bez míče obráncem. Následuje řešení situace 1/1. Obtížnost můžeme zvýšit nasměrováním hráčů na vzdálenější koš.



CVIČENÍ 9

1/1 na polovině hřiště po uvolňování u postranní čáry - obr. 9a, 9b. Útočník a obránce začínají v tříbodovém prostoru u postranní čáry. Trenér s míčem zaujme postavení na vrcholu tříbodového oblouku. Na pokyn trenéra se útočník uvolňuje pro chycení míče v tříbodovém prostoru. Pokud mu trenér přihrává, tak zaujme trojnásobně nebezpečný postoj a míč vrátí trenérovi. Obránce se snaží zabránit přihrávce. Tuto činnost provádějí hráči do okamžiku, kdy trenér zahájí dribling směrem k opačné postranní čáře. Jakmile to obránce zjistí, zaujme postavení ve středu vymezeného území - krytí útočníka bez míče na slabé straně. V momentě, kdy obránce vstoupil do vymezeného území, se útočník uvolňuje směrem na vrchol tříbodového oblouku. Trenér přihrává míč útočníkovi a následuje řešení situace 1/1.



SHRNUTÍ

Proč vůbec zatěžovat basketbalisty krátkými intervaly, naplněnými činnostmi subjektivně maximální intenzity?

Proti tradičním názorům, že hráči potřebují jakousi obecnou vytrvalost, která se dá získat jen déle trvajícím pomalejším během, uvedeme několik vědecky zdůvodněných argumentů. S prvním přišel již před 35 lety známý americký fyziolog Fox: „Abyste zvýšili kardiovaskulární a respirační zdatnost, nemusíte trénovat aerobně, protože anaerobní trénink obsahuje vedle anaerobního metabolismu, poskytujícího energii svalům, velmi vysoký podíl aerobního metabolismu.“

Druhý argument z doby současné nám nabízejí Elliot, Wagner a Chiu. Podle nich „tréninkové programy ve sportovních hrách, zaměřené na zlepšení kardiovaskulární vytrvalosti dlouhými běhy, jsou pro sportovce, jejichž výkon je založen na výbušných akceleracích, krátkých sprintech a výskocích, škodlivé až zničující. Kontinuální – nepřerušované - aerobní zatížení vede k nevhodným nervově svalovým adaptacím. Tělo se zadaptuje na dlouhé pomalé běhy, ne na specifický basketbalový výkon. Důsledkem je nezadržitelné snižování herního výkonu. Benefity, které se očekávají od aerobních déle trvajících zátěží, však mohou být získány na všech výkonnostních úrovních i jiným způsobem tréninkového zatěžování, především intervalovými anaerobními zátěžemi.“

V naprostém souladu s těmito myšlenkami jsou názory kanadského fyziologa Blatherwicka, který dlouhá léta spolupracoval s několika kanadskými hokejovými profesionálními týmy. Zdůvodněně tvrdí, že výraz „kondiční trénink“ je zejména v týmových sportovních hrách špatně chápán. A tak když trenér nutí hráče do určitých nespecifických kondičních cvičení, je výsledkem obvykle trénink pomalosti.

Je známo, že opakování v tréninku vede k trvalým návykům. Tréninkem chceme zlepšovat úroveň basketbalového výkonu. Aby k tomu docházelo, musí být tato opakování kvalitně plánována a dávkována.

Účelem „kondičního tréninku“ v basketbalu musí být připravit tým na rychlejší herní výkon po celou dobu utkání. „Trénink proto musí být rychlý, ne pomalý.“ Ke slovu „kondiční“ nemůžeme položit nepřipustné rovnítko s kardiovaskulární zdatností.

Každé opakování různých herních činností přináší také svůj nervově svalový důsledek. Návyky se vytvářejí – ať se to někomu líbí, nebo ne. Podstatou úspěšného vrcholného herního



výkonu basketbalisty je rychlost každého pohybu, ne jeho vytrvalé opakování.

Každou individuální herní činnost i každou herní kombinaci by měli hráči vykonávat co možná nejrychleji. Všechno je třeba vykonávat ve vysokém tempu a v krátkých intervalech, proložených zotavnými intervaly. Aby hráči získali vytrvalost potřebnou pro udržení vysokého tempa po celé utkání, začněte s opakovanými rychlostními zátěžovými úseky - tím nemysleme vůbec sprinty na běžecké dráze - a postupně je prodlužujte. Vytrvalost basketbalisty je něco jiného než aerobní vytrvalost.

Začnete-li trénovat pomalým rekreačním během, nikdy nezvýšíte basketbalovou rychlost, ani basketbalovou vytrvalost. Ve skutečnosti budete trvale ukládat nervově svalové návyky pohybovat se pomalu.

Při každém anaerobním pohybovém zatížení je přítomna i velká aerobní složka – dýchání je často mnohem obtížnější než při aerobním zatížení, srdce pumpuje téměř maximální rychlostí a svaly jsou zásobovány velkým množstvím kyslíku. Dodávka kyslíku však neodpovídá zvýšenému pohybovému – pracovnímu - zatížení a anaerobní metabolismus musí přispívat k produkci energie.

Anaerobní trénink využívá tedy jak aerobní, tak anaerobní metabolické cesty. Podněcuje a tím trénuje kardiovaskulární systém. Vytrvalostní trénink basketbalistů by měl být tvořen převážně z anaerobních, tedy kratších a intenzivních zátěžových intervalů, které zvýší zónu komfortu pro výkon v utkání. K prokázaným benefitům takového tréninku patří i aerobní vytrvalost.

Tělo se adaptuje v pozitivním i negativním smyslu. Dovede si „přečíst“, co se s ním děje. V basketbalovém tréninku je to totéž. Budou-li hráči v tréninku běhat dlouho a pomalu, stanou se z nich dobří pomalí běžci, ale ne dobří basketbalisti. Budou-li trénovat jako sprinteři na dráze, stanou se z nich rychlí běžci, ale ne dobří basketbalisti.

Basketbalista se musí naučit specifické basketbalové rychlosti, která mu umožní být v každém okamžiku utkání na správném místě dříve než jeho soupeř, a specifické basketbalové vytrvalosti, která mu umožní opakovat vysokou intenzitou krátké výbušné herní činnosti bez míče, nebo s míčem po celou dobu utkání.

Zájemci o citace se mohou obrátit na lubdob@seznam.cz

Lubomír Dobrý, Michal Ježdík, Tomáš Kaprálek

