

Specifika pohybu basketbalisty

Autor: Michal Ježdík

Během Final Four v Paříži přišly Euroliga a firma Nike s myšlenkou uspořádat společně seminář pro trenéry, který byl veden americkým trenérem Christopherem Thomasem. Tématem kliniky byla specifika pohybu basketbalisty a SPARQ (speed, power, agility, reaction, quickness) trénink pro rozvoj hráče. Cílem trénování „SPARQ“ je zlepšit pohyb hráčů po hřišti, rovnováhu, sebekontrolu a přístup k tréninku.

Nelze obsáhnout celý seminář na několika stránkách, což není ani naším cílem. Proto se soustředím pouze na některé klíčové momenty.

Thomas vychází z pohledu, že hráči nepotřebují obecnou vytrvalost, která se dá získat déle trvajícím pomalejším během. Dlouhodobé nepřerušované aerobní zatěžování totiž vede k nevhodným adaptacím organismu (hlavně svalů). Tělo se adaptuje na dlouhé a pomalé běhy, které nejsou součástí výkonu basketbalisty v utkání. Pokud trenér nutí hráče do takového typu tréninku, jedná se o trénink pomalosti. Úkolem tréninku nejen kondičního je v basketbalu připravit tým a jednotlivé hráče na rychlý herní výkon po celou dobu utkání. Z toho jednoznačně vyplývá, že trénink musí být rychlý, nikoliv pomalý.

Pokud budeme zatěžovat hráče cvičeními anaerobního charakteru, budeme zásobovat svaly dostatečným množstvím kyslíku. Jestliže začneme trénovat pomalými běhy, nikdy se nám nepodaří zvýšit basketbalovou rychlost, ani basketbalovou vytrvalost. Basketbalová vytrvalost je dle mého názoru schopnost provádět rychlé pohyby po celou dobu utkání – s míčem i bez míče. Basketbalová rychlost umožní hráči být v každém okamžiku utkání na správném místě dříve, než jeho soupeř.

Thomas považuje za velmi důležité tři základní postoje (**obr. 1**):

1. obranný postoj (squat stance) – stehna a lýtka svírají pravý úhel, trup je v mírném předklonu, hlava je vzpřímená
2. útočný postoj (one on one position) – je zcela individuální, ale vždy jsou nohy pokrčené
3. výpad vpřed (lunge position) – začátek pohybu vpřed

Squat stance a lunge position jsou pro basketbalistu stejně důležité jako střelba nebo



přihrávka.

Příklady cvičení (hráči pracují mezi koncovou a půlicí čarou a zpět):

- a) hráči vyrazí od koncové čáry a na pokyn trenéra se zastaví v pozici výpad vpřed
- b) hráči se pohybují v obranném pohybu a na pokyn trenéra se zastaví v pozici výpad stranou
- c) hráči pravidelně střídají cvičení popsané v bodech a) a b)
- d) hráči běží pozpátku a na pokyn trenéra se zastaví v „lunge“ pozici

Ze základního postoje – útočného nebo obranného – je důležité zahájení pohybu, tedy první krok. Nejčastější chybou při této činnosti je zahájení pohybu jednou nohou nejprve směrem vzad za osu těla a teprve poté vpřed. Hráči tím ztrácejí rovnováhu a „zrychlí“.

Příklady cvičení:

Hráči se rozdělí do dvou skupin, každá na jedné straně vymezeného území, jak je znázorněno na **obrázku 2**. Trenér stojí čelem k hráčům, cca 3 m před vrcholem tříbodového oblouku.

- a) hráči začínají ve squat pozici a na pokyn trenéra se snaží vyrazit střídavě pravou a levou nohou vpřed (tímto cvičením se snažíme naučit hráče, aby první krok směřoval do směru požadovaného pohybu)
- b) hráči na pokyn trenéra vyrazí ze squat pozice a co nejrychleji běží na půlicí čáru
- c) trenér s upaženými rukama stojí čelem k hráčům, v každé ruce má tenisový míček. Hráči vyrazí směrem k trenérovi v momentě, kdy trenér míčky upustí.
- d) hráč stojí čelem k trenérovi, který drží v každé ruce tenisový míček. Trenér střídavě vyhazuje míčky nejprve do krátké, poté do delší vzdálenosti. Hráč začíná v útočném postoji a jakmile míček uvidí, snaží se ho co nejrychleji chytit a podat zpět trenérovi. Trenér může určovat, zda se hráč bude pohybovat v obranném pohybu nebo zda poběží.
- e) tým rozdělíme do dvojic – první dvojice stojí pod čarou trestného hodů čelem ke koncové čáře, trenér stojí na vrcholu tříbodového oblouku, v každé ruce má tenisový míček. Na pokyn trenéra se hráči otočí a vyrazí směrem k tenisovým míčkům, které trenér odhodil libovolným způsobem (upustí, kutálí, vyhodí) – **obrázek 3**.



