K některým otázkám vytrvalosti v basketbalu – 2. díl

Autor: Michael Velenský, KSH UK FTVS Praha

K možnostem tréninku vytrvalosti

Především považujeme za nutné poukázat na skutečnosti, které v obecnějším smyslu naznačují bezprostřední souvislost mezi rozvojem či kultivací herního výkonu (herní výkonnosti) a požadavky vyplývajícími jednak z pojetí herního výkonu, jednak z charakteru zatížení hráče v utkání. Na základě toho trénink vytrvalosti spatřujeme v kontextu těchto připomínek:

- tréninkový proces je procesem adaptačním; prevalence pohybového a fyziologického zatížení (zatěžování) proto vždy směřuje k preferenci či k preferencím aplikace takového zatížení hráči v utkání;

- v utkání není cílem (hlavním záměrem) hráče aktivně vydržet – odehrát celé utkání (4 x 10 minut čistého času), ale podat co možná nejlepší výkon;

- problém vytrvalosti – jejího rozvoje, kultivace či udržitelnosti v pásmu stability vysoké efektivity výkonnosti nelze vnímat jen prostřednictvím objemu výkonu činnosti, ale také a především ve spojitosti s intenzitou, (pojem **„intenzita“** lze do hovorové češtiny a pro potřeby praxe přeložit jako rychlost nebo jako velikost úsilí);

- činnosti, které je třeba v rámci herního výkonu udělat co možná nejrychleji, tj. maximálním úsilím, musí být v předpokladech alespoň určitých záruk efektivity tak udělány;

- trénink vytrvalosti nemusíme chápat jen v kategoriálních aspektech kondičního tréninku; současné tendence v didaktice sportovních her a zejména určení tzv. **integrované praxe** nás nabádají k využití propojenosti typu kondiční trénink – nácvik, kondiční trénink – nácvik – herní trénink, kondiční trénink – regenerace, nácvik – herní trénink apod.

Při posouzení možností tréninku vytrvalosti a jeho důsledků ve prospěch současného pojetí herního výkonu a z toho plynoucího charakteru zatížení hráče v utkání obracíme pozornost prvořadě na intervalový trénink, a to v nárocích převážně **anaerobně alaktátových procesů**, tj. v praktických nárocích střídání intervalů zatížení maximální intenzity (nanejvýš do 15, 20 sekund) s intervaly odpočinku odpovídající délce zatížení. Tento typ tréninku ale vyžaduje promyšlenou přípravu a realizaci s ohledem na dobu jednoho cvičení (v předpokladech

24 VTERIN.CZ

provedení maximální intenzitou), počet opakování těchto cvičení v jedné sérii, interval odpočinku mezi jednotlivými cvičeními a interval odpočinku mezi sériemi.

V naší basketbalové praxi se také často využívají intervalové tréninky v nárocích **anaerobně laktátových procesů**. Podstatou těchto tréninků je aplikace opakovaných intervalů zatížení rovněž maximální intenzitou, avšak doba trvání těchto intervalů bývá delší (nad 20 sekund až do 2, 3 minut). Hlavním zdrojem energie je svalový glykogen. Délce, resp. délkám zatížení se potom přizpůsobují intervaly a charakter odpočinku.

Tento typ tréninku může nabývat prostřednictvím manipulace s délkou trvání zátěžových intervalů, počtem jejich opakování v jedné sérii, případně počtem sérií různou podobu. Význam realizace či zařazování do tréninkového procesu je spatřován v adaptaci organismu hráče na nepříznivé důsledky kyseliny mléčné, eventuálně ve zvyšování tolerance vůči těmto důsledkům. Zdá se nám ale, že se někdy či v některých případech praxe tento význam přeceňuje, a to na úkor zátěžových činností plně v režimu ATP-CP, tj. v režimu anaerobně alaktátových procesů.

Další možnost ovlivňování vytrvalostních schopností představují **aerobní výkony**, tj. výkony činností prováděné delší dobu metodami nepřetržitého (kontinuálního) zatížení. Rozhodujícím ukazatelem je spotřeba kyslíku. V předpokladech výkonu činností nízkou intenzitou je tato spotřeba relativně malá a takové činnosti lze absolvovat delší dobu, tj. až třeba několik hodin (pěší turistika, cykloturistika, vodní turistika apod.). Naproti tomu u výkonů, zvýrazňujících realizaci v kritériích vyšší intenzity, může spotřeba kyslíku dosahovat až maximálních hodnot a doba trvání takových výkonů se snižuje třeba jen na několik minut. Proto se také v kalkulacích s různými fyziologickými, ale i psychologickým aspekty u těchto typů zátěžových činností spíše hovoří o požadované intenzitě nebo o době odpovídající zvolené intenzitě. Jako nejúčinnější se v tomto směru uvádějí výkony na hranici tzv. anaerobního prahu, případně těsně pod ním.

Stimulace vytrvalostních schopností prostřednictvím metod nepřetržitého zatížení do tréninkového procesu v basketbalu patří, ale spíš jako plánovitě jednorázové opatření. Důrazně varujeme před prevalencí takového zatížení zejména v aspektech dlouhodobého rozvoje a kultivace herního výkonu. Je to jednak proto, že neodpovídá intermitentnímu a intervalovému charakteru zatížení hráče v utkání a jednak proto, že omezuje do značné míry

24 VTERIN.CZ

aktivaci rychlých svalových vláken. Ve svých důsledcích to navádí hráče k pomalosti a jejich výkon v utkání připomíná víc, než cokoli jiného, pochodové cvičení.

Shrnutí a závěr

V příspěvku jsme se pokusili upozornit především na skutečnost, že náměty s obsahem dílčích aspektů herního výkonu nelze vytrhávat z kontextu různých dalších požadavků, ukazatelů a kritérií. Proto jsme také převážnou část příspěvku věnovali popisu a interpretaci současného pojetí basketbalu s vyústěním do charakteristiky zatížení hráče v utkání. Touto charakteristikou se poukazuje prvořadě na vysoké nasazení - úsilí všech hráčů v utkání (obecně) a výrazný podíl jejich výbušně silových a rychlostních projevů v předpokladech efektivity řešení herních situací (v konkrétnějším zaměření).

Problematika vytrvalosti své opodstatnění v teoretických i praktických předlohách o herním výkonu bezpochyby nachází, avšak nelze ji považovat za něco kontextuálně výjimečného. Poukázali jsme na to mimo jiné argumentem, že záměrnost jednání hráče v utkání směřuje k nikoli tomu, aby vydržel hrát celých 40 minut, ale aby podal co možná nejlepší výkon. Rovněž trénink vytrvalosti by měl znát důvody své aplikace. Proto jsme se také zmínili o nejdelší vzdálenosti na basketbalovém hřišti. Jestliže je tato vzdálenost zhruba 32m, má nějakou cenu např. běžecký trénink s opakováním na delších úsecích? Patrně ano, ale praxe by si měla umět předem ujasnit proč, jak a kdy.

Ke zpracování příspěvku jsme použili několik literárních zdrojů převážně domácí provenience a všechny tyto zdroje uvádíme v přehledu. Některé z těchto publikací se námětem vytrvalosti ve sportovním tréninku zaobírají velice podrobně a na úrovni zdůvodněné aplikace. Tyto materiály, v přehledu zvýrazněné tučně, doporučujeme jako upřesňující a rozšiřující studijní oporu.

Použitá literatura

BOSC, G. Pour une conception de l´ entrainement … Au service d´ une philosophie du jeu. *Revue EPS*, 243, 1993, s. 71-74.

DOBRÝ, L. *Malá škola basketbalu*. Praha : Olympia, 1986.

DOBRÝ, L., SEMIGINOVSKÝ, B. *Sportovní hry. Výkon a trénink*. Praha : Olympia, 1988.

DOBRÝ, L. a kol. Integrovaná praxe ve sportovních hrách. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 77, 2/2011, s. 7-17.

24 VTERIN.CZ

DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu.* Praha : Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8.

PSOTTA, R. a kol. *Fotbal. Kondiční trénink.* Praha : GRADA PUBLISHING, 2006. ISBN 80-247-0821-3.

TÁBORSKÝ, F. a kol. Základy teorie sportovních her. Praha : UK FTVS, 2007. Učební texty. ISBN 80-86317-48-X.

VELENSKÝ, M., KARGER, J. *Basketbal. Herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika*. Praha : GRADA PUBLISHING, 1999. ISBN 80-7169-834-2.

VELENSKÝ, M. *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Praha : Karolinum, 2008, Učební texty. ISBN 978-80-246-1480-9.

VELENSKÝ, M., MIŠKA, R., KAPRÁLEK, T. Délka a intervaly zatížení, resp. relativního zotavení v utkáních evropské ligy 2008/2009. In Vladimír Süss, Martin Tůma a kol.: *Zatížení hráče v utkání*. Praha : Nakladatelství Karolinum, 2011. Kolektivní monografie. S. 83-94. ISBN 978-80-246-1900-2.

24 VTERIN.CZ