

Kondiční trénink na University of Texas Arlington

Autor: Martin Jindra

Tréninková jednotka kondičního tréninku na texaské univerzitě Arlington mě velmi zaujala. Zejména svou organizací. Zahrnovala pro mě většinu nových atributů z přípravy a organizace tréninku, které jsou typické pro plánování a vedení tréninku na amerických univerzitách.

Prvním z nich bylo **předání náplně tréninku hráčům s dostatečným předstihem před tréninkem** (minimálně několik hodin, či den předem). Hráči dopředu věděli, co je čeká, řadu prvků tréninku tvořily již dříve opakované drily. To vše výrazně urychlilo vysvětlování následujícího cvičení. Zajímavé je, že tento plán tréninku nebyl stanoven na počet opakování, ale na čas prováděné činnosti. Čas při tréninku pak ubíhal na světelné tabuli v hale.

Co hodnotím, jako hlavní klad? Možnost předejít špatnému rozvržení času při plánování tréninkové jednotky a udržení celkového spádu tréninku. Možným záporem se dá označit varianta nestihnutí detailního docvičení v časovém limitu (spíše při nácviku taktických činností, než při kondičním tréninku), ale v takovémto případě se zařadí do náplně další tréninkové jednotky.

Druhým zajímavým atributem byla **hlasitě puštěná hudba z reproduktorů**. Velmi pozitivně působila na psychiku hráčů, hlavně odreagování od probíhající fyzické zátěže. Ve Spojených státech byla využívána například i k drilovým cvičením jako odreagování se od stereotypu. Hráči se však stále soustředili na správnost provedení, zejména co se technických věcí týče.

Nejpodstatnějším atributem tréninku byl jednoznačně **velký počet trenérů a dalších pomocníků**. Každý univerzitní tým má hlavního trenéra a většinou minimálně další tři asistenty s plnými pravomocemi zasahovat do tréninku a prováděných cvičení. Dále je k dispozici několik basketbalových pomocníků na přihrávání ve cvičeních, vytváření kontaktu při zakončení a simulování dalších věcí. Řadí se sem i dobrovolníci obsluhující výše zmíněnou světelnou tabuli a hudbu. Toto zajistit v našich podmínkách bohužel není možné, nicméně i u nás je dost věcí proveditelných.



Níže popsaný trénink jsme bez problémů zvládli zorganizovat ve dvou trenérech.

Rozcvičení:

- Individuální skákání přes švihadlo (5 minut)
- Dynamický strečink, protažení za chůze a švihová cvičení (5 minut)
- Frekvenční cvičení na frekvenčním žebříku (5 minut)

Hlavní část:

Kondiční kruhový trénink

Trénink obsahuje 5 stanovišť. Na každém stanovišti se střídá dvojice pracujících hráčů (v případě že máme více hráčů, tak může pracovat dvojice najednou a střídát se s další dvojicí). Každý hráč je 30 vteřin v plné zátěži a dalších 30 vteřin (kdy pracuje ten druhý) má pauzu na odpočinek, popř. napítí. V této pauze musí nahlásit trenérovi, kolikrát zvládl zopakovat celý cyklus na stanovišti během svých 30 vteřin. To celé se opakuje 4x na každém stanovišti (4 minuty). Dění na stanovištích se vysvětlí společně před zahájením cvičení. Po zahájení se tak pracuje celých 20 minut takřka v kuse. Na závěr můžeme sečíst všechny body za stihnuté úseky a získáme tak porovnání kondiční připravenosti mezi hráči v družstvu.

Stanoviště 1) Cik Cak drill – obranný pohyb s dotýkáním se kuželů, rovinka zpět sprint.

Stanoviště 2) Closeout drill – sprint křížem ke kuželu, closeout, obranný pohyb šikmo vzad ke kuželu, opět sprint křížem, closeout, obranný pohyb šikmo vzad ke kuželu, od kterého jsme startovali.

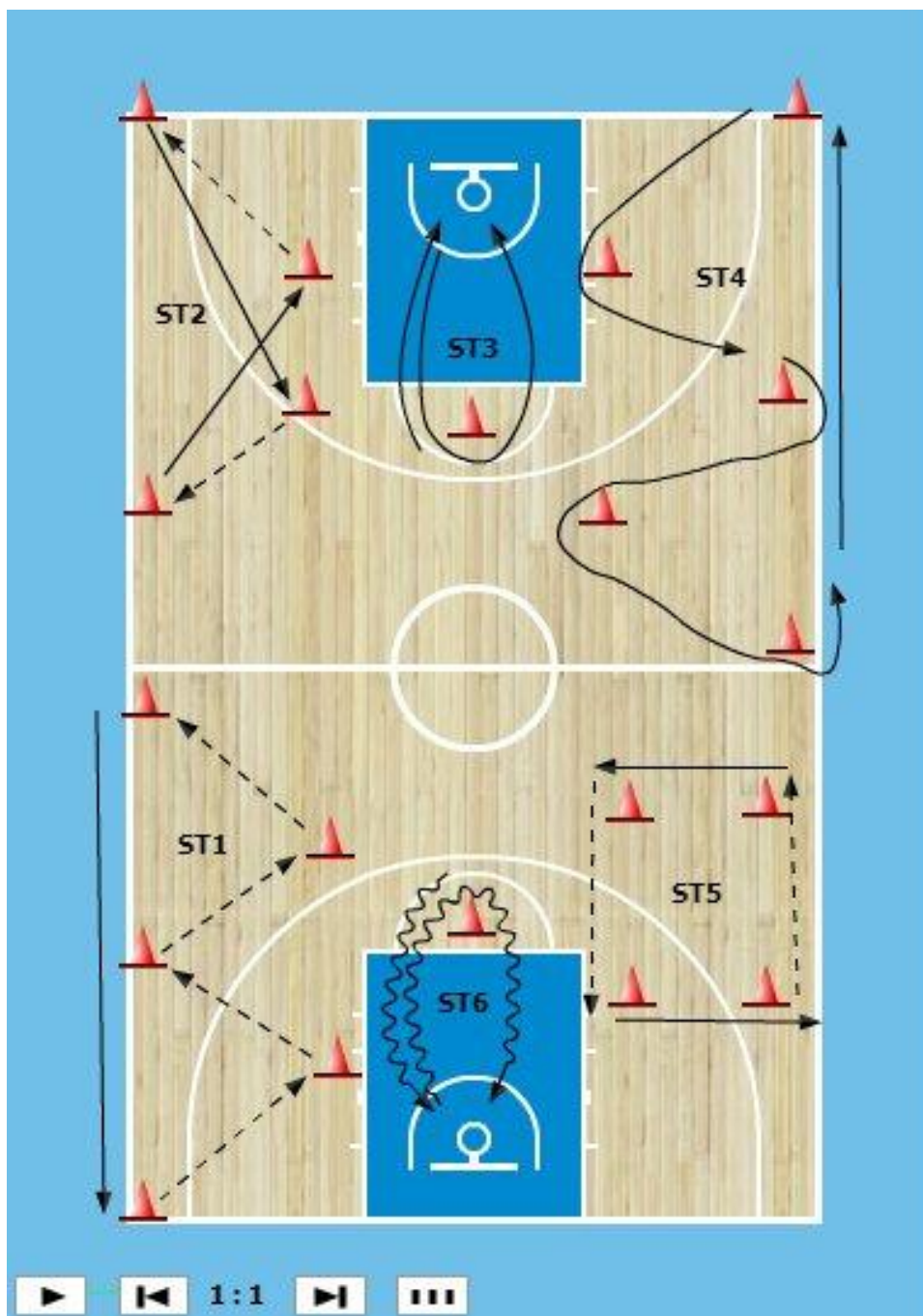
Stanoviště 3) Výskoky na obroučku (sít'ku) – maximální výskoky s obíháním kužele nad čarou TH.

Stanoviště 4) Běh slalom – sprint okolo kuželů, snaha o drobné krůčky při změně směru, rovinka zpět běh pozadu.

Stanoviště 5) Box drill – sprint za kužel, obranný pohyb, běh vzad, obranný pohyb.

Stanoviště 6) Drill zakončení (v původním tréninku nebylo, my ho do našeho zařadili) – zakončení z podkoše střídavě zprava a zleva, mezitím driblink okolo kužele nad čarou TH.





Basketbalový kruhový trénink

Zde se jedná o 4 stanoviště po 6 minutách, kdy se vždy první minuta věnuje stručnému zopakování prováděné činnosti. Na úvod vysvětlením všech čtyř stanovišť (6 minut). Náplň těchto stanovišť lze vytvořit podle vlastních zásad pro řešení obranných kombinací. Jedná se o kombinace dvojic. Pracující hráči se opět střídají cca po 30 vteřinách zátěže.

Stanoviště a) Slabostranná rotace





Stanoviště b) Výpomoc při vniku hráče s míčem





Stanoviště c) Řešení clony na míč

Stanoviště d) Řešení clony bez míče

Konkrétní obsah cvičení záleží na možnostech počtu asistentů, které máme. Případně se namísto asistentů dají zařadit hráči, kteří zrovna nepracují. Mě zaujala především stanoviště a) a b), která proto blíže znázorňuji v diagramech.

Týmové běhání „Arlington“

Hráči se sami rozdělí do trojic, pokud nevychází početně, tak sami určí dvojici, ve které jeden hráč běží dvakrát. Běží se basketbalové hřiště: půlka – zpět – celé – zpět. Další hráč z trojice může startovat v momentě, kdy jeho kolega protíná prodlouženou čáru bližšího trestného hodu na cestě zpět z dlouhé rovinky. Poslední hráč z celého družstva musí splnit stanovený limit. Družstvo tak samo musí vytvořit vyrovnané trojice a namíchat si pomalejší hráče s rychlejšími. Limity byly 48-48-47-47-47-46-46-45 vteřin. U dětí samozřejmě vyzkoušet a posunout. Pokud všichni splní, mají bod, pokud vyhrají 8:0, mají 2 minuty pauzu před dalším cvičením.

Týmové běhání „Mavericks“

Hráči se sami rozdělí do dvojic, když nevychází početově, jeden hráč běží dvakrát s tím, že se může otočit při druhém běhu na čáře trestného hodu. Běží se basketbalové hřiště: půlka – zpět – celé – zpět. Další hráč z dvojice může startovat v momentě, kdy jeho kolega protíná prodlouženou čáru bližšího trestného hodu na cestě zpět z dlouhé rovinky. Poslední hráč z celého družstva musí splnit

stanovený limit. Limity byly 33-33-32-32-31. V případě že nesplní, opakují daný úsek znovu.

Závěrečná část:

Protažení ve dvojicích (8 minut)

Samozřejmostí na amerických univerzitách je, že hráči sami pilují mimo trénink svoji střelbu (a to jak techniku, tak objem střel). Za tímto účelem přicházejí dříve před tréninkem a zůstávají po tréninku. Případně i ve svém volném čase během dne mají kdykoliv přístup do tělocvičny.

Velmi zajímavé bylo vidět hráče, kteří budou s největší pravděpodobností letos na draftu NBA, jak si před tréninkem stoupnou dva metry před koš a precizně dotahují střeleckou ruku se snahou provést každou střelu stejně dokonale.

