

Struktura herního výkonu v basketbale

Stručná charakteristika sportu

- kontaktní kolektivní sportovní hra brankového typu
- charakterizována střídáním útočné a obranné fáze, rychlou přechodovou fází a velkým množstvím jedinečných herních situací.

Cíl hry

- vhodit míč do koše soupeře a zabránit vhození míče do vlastního koše.
- Mezi typické basketbalové dovednosti patří uvolnění hráče s míčem a bez míče, střelba na koš, přihrávky a obranné činnosti.

Model struktury sportovního výkonu v basketbalu

- Senzomotorické dovednosti, které zabezpečují realizaci určité činnosti
- 2. Koordinační a rychlostní pohybové schopnosti
- 3. Silové schopnosti
- 4. Intelektuální dovednosti podmíněné vědomostmi
- 5. Sociálně-interakční dovednosti podmíněné strukturou družstva
- 6. Somatické charakteristiky
- 7. Psychické charakteristiky

Analýza pohybová

- Základem pro vlastní herní činnosti je vysoká úroveň:
- 1) rychlosti – reakční, startovní, akcelerační, odrazové a jednorázových pohybů (hody)
- 2) síly (explozivní, rychlé a statické)
- 3) vytrvalosti (především anaerobní a aerobně anaerobní)
- 4) koordinační schopnosti – především orientace v prostoru a rovnovážné schopnosti

U dobře trénovaných mužských týmů obvykle narazíme na průměry VO_2 max. kolem 60 ml/kg.min., což se jeví pro špičkový mužský basketbal jako postačující.

Basketbal je charakteristický kolísavou intenzitou zatížení. Během utkání hráč naběhává 5 – 7 km, udělá přibližně 50 výskoků, 640x změnu směru a 440x změnu rychlosti (Velenský, 1980)

Analýza fyziologického zatížení

- intervalový typ zátěže se střídáním střední až maximální intenzity zatížení.
- Hrací doba utkání je 4x10 minut čistého času s přibližnou délkou doby hry bez přerušení od 40 do 150 sekund) a energetickým výdejem 3500-4200kj/utkání (Bernaciková, 2011).
- Podíl anaerobního krytí během basketbalového výkonu výrazně převažuje nad aerobním krytím (ATP-CP systém, anaerobní glykolýza, aerobní fosforylace).

Somatické předpoklady pro basketbal

- Převládají mezomorfní ektomorfové
- Vhodnost jednotlivých somatotypů je dána úlohou, kterou mají jednotlivé posty v rámci herních činností
- Skupiny rozehrávačů a křídelních útočníků mají inklinaci k pravé ektomorfní polovině grafu, skupina pivotmanů má výraznější mezomorfní komponentu.

- U basketbalu obecně jsou tělesné předpoklady mnohem důležitější než u jiných kolektivních sportů. V současné době je výškový průměr hráčů NBA 200cm.
- Kromě větší výšky postavy je výhodou i větší rozpětí paží. Nejnižších postav dosahují rozehrávači (192cm), nejvyšší jsou naopak pivoti - centři (až 214 cm).
- Hmotnostní průměr basketbalistů je kolem 90 kg a průměrné procento tuku se pohybuje mezi 9-12%.
- Výška basketbalistek se pohybuje v průměru kolem 184 cm (OH 2004), hmotnost 70 kg a 15% tuku

Psychické vlastnosti důležité pro dosažení kvalitního herního výkonu

- herní výkon celého týmu závisí na osobnostních vlastnostech každého hráče
- psychická odolnost (vůle, houževnatost, vytrvalost, bojovnost, sebeovládání a rozhodnost.
- agresivita, odvaha riskovat
- pocit zodpovědnosti
- smysl pro spolupráci a kolektivnost.

Stratifikace vrstev osobnosti

- Nejvhodnější kombinací komponent typu temperamentu pro basketbal jeví typ CH-S (cholericko-sangvinický), resp. S-CH (sangvinicko-cholerický). Jedinci s touto kombinací typu temperamentu jsou dostatečně rychlí, pohotoví, emocionální, živí, veselí a vyrovnaní.
- V bipolárním rozlišení v rámci jedné dimenze (aktivní a pasivní) vyplývá, že pro basketbal jsou v podstatě nevhodné všechny pasivní typy. Mají velmi slabou vnitřní motivaci. Stejně tak jim chybí cílevědomost a zdravá rivalita.
- Z převažující aktivní složky je nejméně vhodná u melanholika.

Modelovou charakteristiku hráče basketbalu

- **Somatické faktory:** vyšší postava (výška 200 - 205 cm) - větší rozpětí paží - somatotyp: ektomorfní mezomorf až mezomorfní ektomorf (hmotnost 95 – 100 kg, silový typ, atletická postava)
- **Kondiční faktory:** síla (především dolní končetiny, explozivní síla) - rychlost (reakční a akcelerační) - koordinace (orientační, diferenciační, synaptická, adaptační) - vytrvalost (aerobní, anaerobní)
- **Taktické faktory:** analytické schopnosti - výběr optimálního řešení – strategie
- **Technické faktory:** specifické dovednosti s míčem – např. střelba / specifické dovednosti bez míče – např. uvolnění hráče bez míče
- **Psychické faktory:** psychická odolnost – koncentrace - cit pro hru – anticipace
- **Ostatní:**
- regenerace a výživa (Bernaciková a kol., 2011).