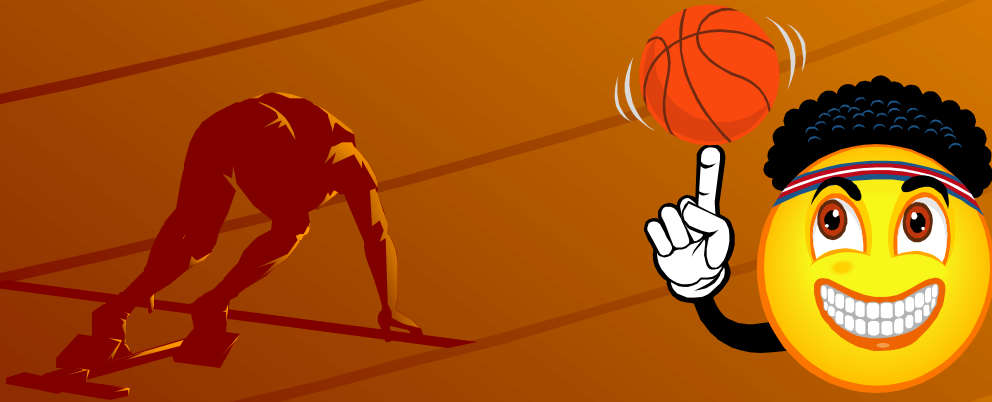




# Teoretická východiska versus praktické aplikace kondiční přípravy v tréninku basketbalistů.





 Neustále stoupající mezinárodní výkonnost družstev basketbalu v Evropě musí vést trenéry k zamyšlení, jak koncipovat přípravu mužstva hrajícího evropské poháry tak, aby bylo konkurenceschopné či dokonce v dané soutěži nejlepší.



 Otázka racionálně řízené kondiční přípravy mužstva se v dnešní době stává aktuální. Důvodem je zlepšující se ekonomická situace oddílů, které disponují prostředky na angažování kondičních trenérů.



■ Využití jednotlivých pohybových schopností v basketbalu (jejich rozvoj je primárním cílem kondičního tréninku) vyplývá ze zapojení hráčů do hry dle vymezených pozic a definovaných úkolů.



■ Základem fyzické připravenosti pro vlastní herní činnosti je vysoká úroveň:



## ■ rychlosti – reakční, startovní, akcelerační, odrazové a jednorázových pohybů (hody)

■ Rychlost reakční, startovní, akcelerační a odrazovou hráči využijí mnohokrát během utkání. Dominantně využívané metody pro rozvoj potřebných rychlostních schopností by měly být:

- metody resistenční (se zátěží, běh do kopce, běh proti větru)
- metody opakovací
- metody intermitentní
- metody asistenční (v případě stagnace akcelerační a maximální rychlosti)



## ■ síly (explozivní, rychlé a statické)

- Spektrum silových schopností využívají basketbalisté v utkání skoro kompletně. Přesto lze tvrdit, že nejdůležitější by měl být rozvoj síly explozivní a rychlé.
- Velmi důležité budou pro samotný výkon následující metody:
  - metoda plyometrické
  - metoda kontrastní
  - metoda rychlostní
  - metoda kruhová a silově vytrvalostní – anaerobní charakter
  - metoda izometrická (z hlediska udržení určité pozice)



■ **vytrvalosti  
(především  
anaerobní a  
aerobně anaerobní)**

Na základě analýzy literárních pramenů lze konstatovat, že vytrvalost je podmíněna především čtveřicí navzájem nezávislých faktorů:

- výší maximální spotřeby kyslíku (dále jen  $VO_2$  max),
- ekonomikou běhu,
- %  $VO_2$  max na anaerobním prahu (dále jen ANP).
- anaerobní kapacitou





📍 **koordinální  
schopnosti –**  
především  
orientace  
v prostoru a  
rovnovážné  
schopnosti



Při koncipování kondičního tréninku bychom také měli striktně vyžadovat individuální přístup trenéra ke sportovcům. Důvodů proč volit individuální přístup je však více. Může jím být:

- rozdílnost úkolů jednotlivých herních postů (rozehrávač, křídelní hráč, podkošový hráč)
- odlišné genetické dispozice jednotlivých hráčů
- rozdílný biologický věk
- rozdílné fungování adaptačních mechanismů (hledisko délky regenerace po konkrétním typu tréninku).

# Plánování kondiční přípravy

- Nezbytnou součástí basketbalového tréninku je systematické plánování sportovní přípravy. V basketbalu zpravidla plánujeme kondiční přípravu na jednotlivé období, mezocykly či mikrocykly v rámci RTC.



# Koncepce přípravy BASKETBALOVÉHO DRUŽSTVA

## přípravné období I. (21. 5. – 30. 6.)

5 TJ týdně zaměřených na všeobecnou kondiční přípravu s dobou trvání 6 týdnů, důraz na:

- silovou a obecnou vytrvalost
- zařazení kruhových tréninků
- posilovny (silová vytrvalost)
- fartlekovou metodu (45-90 minut s kombinací odrazových cvičení a běhů do kopce)
- jiné kolektivní sporty

V přípravném období I.

■ model pětidenních cyklů

■ dva dny volna s rehabilitací po odpoledních jednotkách v úterý a v pátek (tab. 1)



Tab. 1: Orientační plán přípravného období I. – ve sloupci je uvedena hodnota absolvovaná průměrně v jednom mikrocyklu

mikrocyklus přípravy	1 a 2	3 a 4	5	6
Obecná vytrvalost (km)	8	9	12	6
Tempová a rychlostní vytrvalost (km)	1	4	5,6	4,2
Explozivní síla (počet odrazů)	100	200	300	100
Síla vytrvalostní (tuny)	kruhový trénink	kruhový trénink	3,1	3,1
Akcelerační, startovní a max. rychlost (km)	0,2	0,3	0,5	0,2

## přípravné období II. (1. 7. – 31. 7.)

individuální tréninkový plán – hráči plní dle denního rozpisu a zapisují splnění dle pokynů  
zaměřen na:

- maximální a opakované úsilí (posilovna),
- fartleková metoda (45-90 minut s kombinací odrazových cvičení a běhů do kopce)
- intervalová metoda (střednědobá a krátkodobá vytrvalost s úseky od 50 – 1500m),
- intermitentní metoda (střídání intenzit a intervalů odpočinku a délek úseků)
- resistenční metoda (běh do kopce do 7s trvání s intervalem odpočinku 1:15)

Při individuálním tréninkovém plánu

- model třídenních cyklů
- den volna (případně rehabilitace).

## přípravné období III. (1. 8. – 1. 10.)

12 TJ za týden:

- 🏃 5x atletická příprava
- 🏋️ 3x posilovna
- 🏟️ 2x hala
- 🏠 2x rehabilitace

V průběhu období se snižuje počet jednotek zaměřených na rozvoj rychlosti a vytrvalosti na 3TJ a na rozvoj síly ze 3 TJ na 2 TJ.

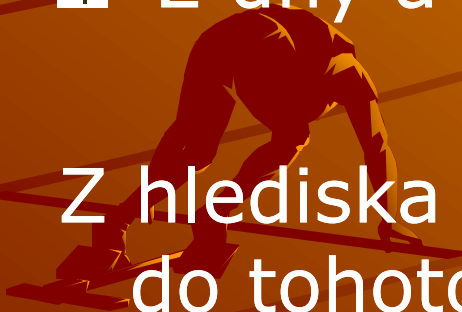




# Přípravné období III společný tréninkový plán model:

- pětidenních (měsíc srpen)
- šestidenních cyklů (měsíc září)
- 2 dny a později 1 den volna.

Z hlediska kondiční přípravy by bylo vhodné do tohoto období zařadit větší množství TJ se smíšeným obsahem (tj. kondiční i herní složka v rámci jedné TJ)



Tab. 2: Orientační plán přípravného období III. Měsíc srpen– ve sloupci je uvedena hodnota absolvovaná průměrně v jednom mikrocyklu

mikrocyklus přípravy	1	2	3	4
Obecná vytrvalost (km)	20	8	---	---
Tempová a rychlostní vytrvalost (km)	9,4	7,6	9,6	3,2
Explozivní síla (počet odrazů)	500	325	265	225
Max a submax síla (tuny)	5,4	3,3	5,4	5,3
Startovní, akcelerační a max. rychlost (km)	0,8	2,5	1,2	1

## rozložení tréninkového zatížení v mikrocyklu v přípravném období III. V měsíci září:

- ☐ **sobota** přátelské utkání
- ☐ **neděle** volno, případně individuálně fartlek, plavání,
- ☐ **pondělí** dopoledne - kondiční trénink (kombinace hala – posilovna)  
odpoledne - basketbalový trénink  
večer – rehabilitace
- ☐ **úterý** dopoledne - individuální a střelecký trénink,  
odpoledne - basketbalový týmový trénink
- ☐ **středa** dopoledne – střelecký trénink  
odpoledne přátelské utkání nebo týmový trénink
- ☐ **čtvrtek** dopoledne - kondiční trénink (kombinace hala – posilovna)  
odpoledne - basketbalový trénink  
večer – rehabilitace
- ☐ **pátek** odpoledne - basketbalový týmový trénink



## hlavní období (3. 10. – 30. 4.)

- Při počtu dvě utkání týdně (režim středa – sobota) je volným dnem neděle a hráči mají devět tréninkových jednotek týdně.
- 4 x týmový trénink hala, 2x smíšený kondiční a herní trénink, 2x posilovna, 1x individuální a 1x dobrovolný střelecký trénink a 2x rehabilitace

Se zaměřením na:

- udržení úrovně potřebných pohybových schopností
- v tomto období se nejvíce střetává rovina teoretická s praktickými aplikacemi kondičního tréninku. Vzhledem k vyčerpání hráčů v utkáních (2x týdně a nutné regeneraci po utkání) zbývá minimum prostoru pro racionálně a systematicky řízenou stimulaci pohybových schopností. Přesto považujeme za velmi důležité, aby trenéři v hlavním období respektovali adaptační zákonitosti (hledisko regrese úrovně pohybových schopností při absenci stimulačních podnětů) a věnovali kondiční přípravě minimálně část tréninkové jednotky každý den.

# přechodné období (1. 5. – 20.5.)

- ✚ Regenerační procedury - po 3 týdnech volna zvolit nespecifické sportovní činnosti (jiné kolektivní i individuální sporty dle zájmu).



# počet odehraných utkání v sezóně:

📌 **přípravné období** - celkem 10 - 20 utkání  
(utkání systémem doma - venku a turnaje)

📌 **hlavní období :**

liga: min. 44 utkání v základní části 4x s každým soupeřem 2x doma, venku, pak play off

evropský pohár – celkem 8 utkání (6 utkání v základní skupině a 2 utkání o umístění)

Český pohár – 1-5 utkání

📌 **celkem min. 53 utkání v celé sezóně**

Cykly	1	2	3	4	5-11	12
<b>Metody</b>	kruhová silově- vytrvalostní kontinuální fartleková intervalová resistenční	maximální a opakované úsilí fartleková intervalová intermitentní resistenční opakovací	max. úsilí kontrastní rychlostní plyometrická intervalová intermitentní opakovací asistenční	rychlostní, plyometrická kontrastní opakovací intermitentní intervalová		
<b>Měsíc</b>	červen, červenec	srpen	září - říjen	říjen - duben	květen	



## Pro týdenní tréninkový mikrocyklus přípravného období doporučujeme stanovit:

- Konkrétní náplň a frekvenci jednotlivých tréninkových jednotek - objem a intenzitu tréninkového zatížení (příklad v tab. 4)
- rozehtání organismu 5-15 min (čas stanovit dle obsahu hlavní fáze a potřeb sportovců)
- rozcvičení:
  - Příprava kloubů na zátěž (krouživá a rotační cvičení)
  - Statický strečink (dle aktuálních poznatků ho vynecháme, pokud budeme stimulovat silové schopnosti - má negativní vliv na produkci síly, naopak před rychlostními cvičeními ho zařadíme - umožňuje větší rozsah pohybu)
  - Dynamický a švihový strečink

■ zapracování – zařadit sem prostředky rychlostního a rychlostně silového (před silová cvičení) charakteru a dále průpravná cvičení pro hlavní část tréninku

■ hlavní část – rozvoj vybrané pohybové schopnosti. V přípravném období I a II tréninkovou jednotku zaměřit monotematicky (rychlost a koordinace nebo síla nebo vytrvalost), na konci přípravného období a v hlavním období koncipovat TJ jako smíšené.

#### 14.8. Dopolnední tréning 9,00-11,00 hod.

- 1200m rozklusání, 15' strečink
- **8x 50m běžecká abeceda**
  1. liftink
  2. skipink
  3. zakopávání
  4. zakopávání, běh vzad
  5. koleso do ½, pak běh
  6. kotníkový poskok – P noha stále vpředu,
  7. kotníkový poskok – L noha stále vpředu
  8. předkopávání
- **5x60m rovinka (70 – 95% max), IO - mezichůze**
- **4 x 5m startovní rychlost z pohybů**
  1. tapink nohou na místě – na tlesknutí vyběhnout
  2. před čáru – za čáru, 2x – na tlesknutí vyběhnout
  3. skipink na místě – na tlesknutí vyběhnout
  4. poskoky snožmo – na tlesknutí vyběhnout
  
- **2 x (200-300-400--300-200) – kombinace TV a RV**  
(32''-55''-80''-53''-30'') IU chůze 100m a 2' pasivní odpočinek, IS 10',
- 1200 m vyklusání
- 10' strečink

#### Odpolední tréning 15,30-17,00 hod.

##### hala

- drilová cvičení na útok 1-1 až 5-5
- střelecká cvičení

# Pro hlavní období zvolit následující režim:

- So – utkání
- Ne – individuálně regenerační běh
- Po - Rozvoj rychlostních a koordinačních schopností – zařadit před trénink herních
- Út - dovedností trénink herních dovedností - rozvoj rychlé nebo pomalé síly
- St – utkání
- Čt – trénink herních dovedností - regenerační běh (stimulace obecné vytrvalosti)
- Pá – Rozvoj explozivní síly popř. akcelerační rychlosti - zařadit před herní trénink

Pro přechodné období (3 týdny) - květen -

doporučujeme zaměření na:

- Regenerační procedury
- Po 2 – 3 týdnech volna zvolit nespecifické sportovní činnosti (jiné kolektivní i individuální sporty dle zájmu).



# Závěry

- Při plánování kondiční přípravy basketbalových týmů v ČR se velmi často dostává do střetu rovina teoretických východisek plánování a řízení tréninku s rovinou praktické aplikace.

Tento stav je dle nás způsoben:

1. absencí kvalifikovaných kondičních trenérů u ligových týmů
2. podceňování kondiční přípravy jako nezastupitelné součásti sportovní přípravy v basketbalu.

- Další problém spočívá v nedodržování zásad adaptačních mechanismů – vyplývá ze struktury herního období (utkáni 2x týdně plus jeden den volno), v níž není příliš prostoru pro systematický rozvoj pohybových schopností.

# Seznam literatury:

1. Basset, D. R, - Howley, E. T. Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinants of endurance performance. In: *Med Sci Exerc.* 2000, roč. 32, č. 1, s. 70 – 84.
2. Cacek, J - Grasgruber, P. Trénink rychlosti (úvod do problematiky). *Atletika*, Praha 4 : Česká atletika s.r.o., 60, 4, od s. 21-24, 32 s. ISSN 0323-1364. 2008.
3. Grasgruber, P. - Cacek, J.. *Sportovní geny*. Brno: Computerpress (bude publikováno v květnu 2008)
4. Moravec, R. et al. *Teória a didaktika športu*. Bratislava: FTVS UK Bratislava a SVSPTVS, 2004. 212. s. ISBN 80-89075-22-3