




Roční tréninkový plán


kondiční příprava
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.



Pozice v basketbalu

1 rozehrávač

2 malé křídlo

3 velké křídlo

4

podkošový hráč,
tzv. postman

5 klasický
pivotman

Současný trend

Univerzálnost
hráčů na pozici
2-4

■ 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:

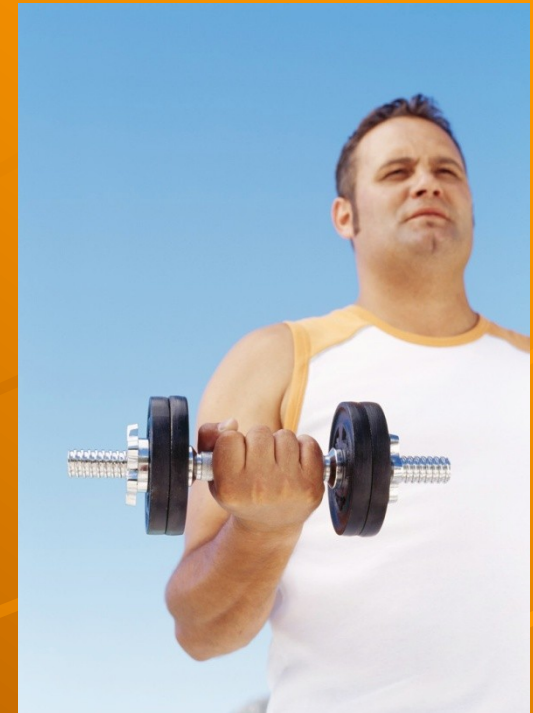
■ metoda plyometrické

■ 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



 **koordinační
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 ročního tréninkového cyklu a 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 třídních 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

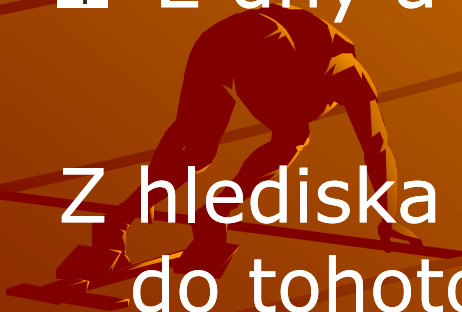
V průběhu období se snižuje počet jednotek zaměřených na rozvoj rychlosti a vytrvalosti na 3TJ a na rozvoj síly ze 3 TJ na 2 TJ.



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 nesespecifické 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
Metody	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		
Měsíc	červen, červenec	srpen	září - říjen	říjen - duben	květen	