

# BASKETBAL

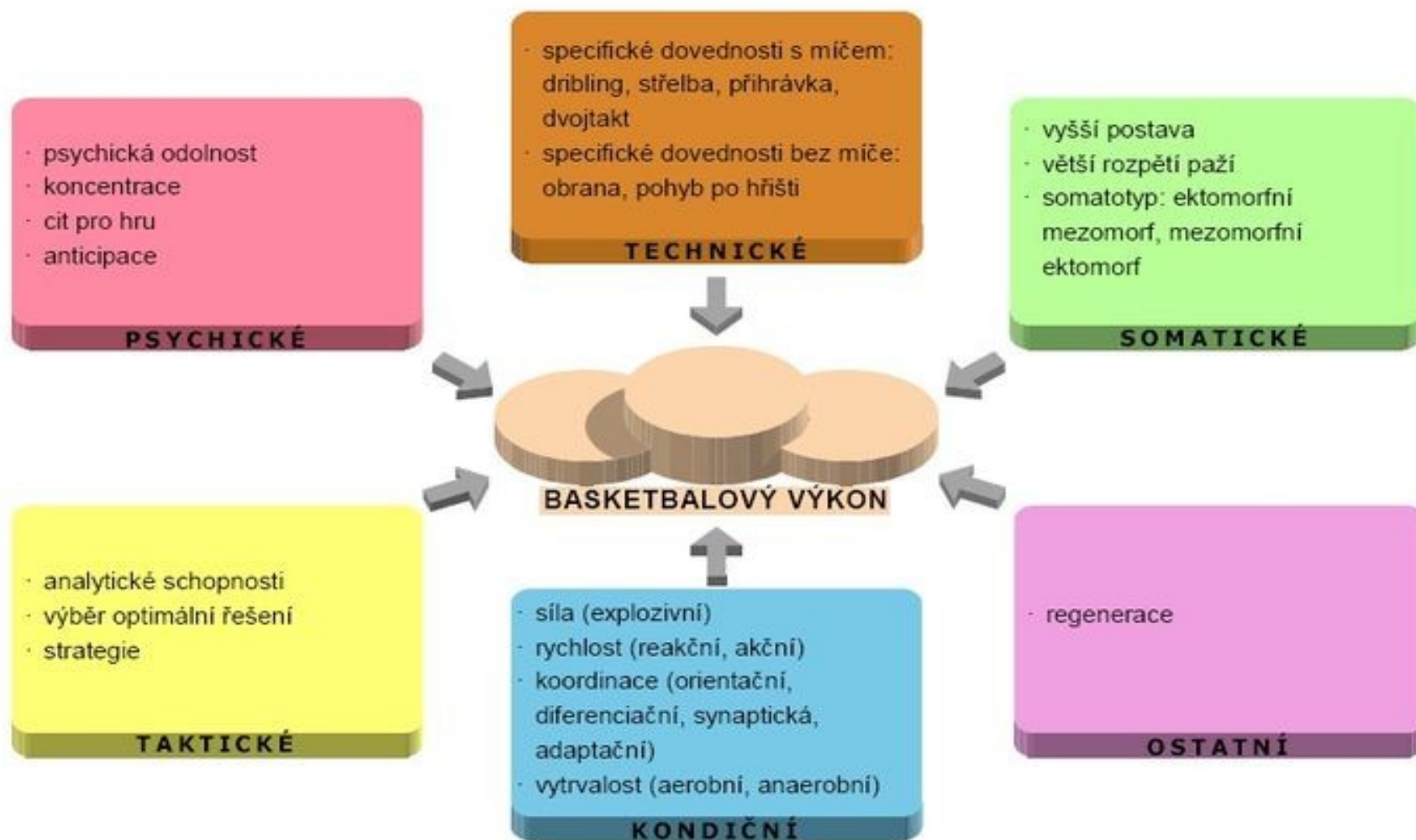
# CHARAKTERISTIKA SPORTU

- kontaktní kolektivní sportovní hra brankového typu, charakterizována střídáním útočné a obranné fáze, rychlou přechodovou fází a velkým množstvím jedinečných herních situací.
- mezi typické basketbalové dovednosti patří uvolnění hráče s míčem a bez míče, střelba na koš, přihrávky a obranné činnosti...
- basketbal je charakteristický kolísavou intenzitou zatížení, během utkání hráč naběhává 5 – 7 km, udělá přibližně 50 výskoků, 640x změni směr a 440x změni rychlost.
- Metabolická charakteristika herního výkonu udává intervalový typ zátěže se střídáním 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
- basketbal chápeme jako tzv. multifaktoriální výkon- výkon, na kterém se podílí množství různých faktorů, které jsou schopny se do určité míry vzájemně nahradit.



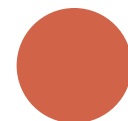
# FAKTORY INDIVIDUÁLNÍHO VÝKONU V BASKETBALU

- Modelovou charakteristiku hráče na základě poznatků můžeme sestavit následujícím způsobem:



# FAKTORY TÝMOVÉHO VÝKONU

- a) Sociálně psychologické determinanty-** tvořeny vztahy vztahy mezi hráči, trenéry a realizačním týmem mimo sportovní výkon (mim utkání).
- *Sociální koheze*– poukazuje na vztahy v týmu, zda jsou pozitivní či negativní, zda jsou v mužstvu různé podskupiny, které jsou rivalitní apod. (přátelské vztahy, jestli se scházejí mimo sportoviště atd.).
  - *Týmová komunikace* – ukazuje na úroveň komunikace hráčů mezi sebou a s trenéry např. v krizových situacích, jak komunikuje trenér s týmem a s jednotlivci atd. (např. pokyny v šatně, na střídačce, jak mužstvo hodnotí utkání, názory na tréninkové metody).



# FAKTORY TÝMOVÉHO VÝKONU

**b) Činnostní determinanty-** postihují vztahy v kolektivu během sportovního výkonu (během utkání).

Týmový výkon se skládá ze souborů individuálních výkonů a jejich vztahů mezi sebou.

- *Činnostní koheze* (soudržnost při sportovním výkonu) – ukazuje na vztahy mezi hráči v průběhu utkání, na jejich soudržnost, spolupráci a souhru týmu.
- *Činnostní participace* – vypovídá o tom, nakolik se jednotliví hráči zapojují do hry a přispívají na konečném výsledku utkání. Vychází především z individuálních dovedností a kondiční připravenosti.



# HRÁČSKÉ POSTY V BASKETBALU

- tři základní pozice: rozehrávač, křídelní hráč, pivotman
- většinou hráči nastupují do hry ve složení rozehrávač, střílející rozehrávač nebo též menší křídlo, vyšší křídlo hrající blíže ke koši, pohyblivější nebo též menší pivotman a centr - vyšší a těžší pivotman.
- **Rozehrávač (hráč na pozici 1)** – zakládá útok, vymýšlí akce a rozehrává jejich průběh. Má za úkol přejít s míčem z vlastní obranné poloviny hrací plochy do útočné a dirigovat spoluhráče. Hráči jsou menší, rychlý a vynikající v driblinku. Musí umět dobře přihrávat, výborně střílet z krátké i dlouhé vzdálenosti, zakončit akci.
- **Střílející rozehrávač nebo též menší křídlo (hráč na pozici 2)** – je typově podobný rozehrávači, ale jeho vzrůst je vyšší. Je schopen hrát i na pozici rozehrávače, ale pouze doplňkově. Není schopen tuto funkci vykonávat po celou dobu utkání. Hráči jsou mimořádní svou střelbou z dlouhé vzdálenosti. Musí být schopen skórovat různými způsoby i v případě těsné a agresivní obrany soupeře. Měl by dobře ovládat míč a rychlým únikem do koše být schopen zakončit z těsné blízkosti.



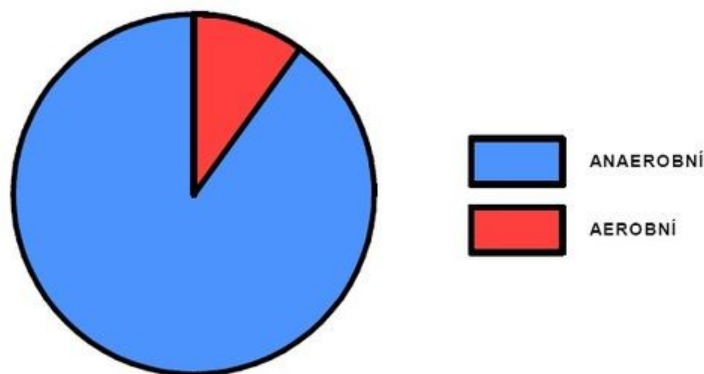
# HRÁČSKÉ POSTY V BASKETBALU

- **Vyšší křídlo hrající blíže ke koši (hráč na pozici 3)** – je považován za nejvšestrannějšího ze všech pozic, podobá se typově spíš pivotmanovi i přesto, že nehraje přímo pod košem a zakončuje z vnějšího prostoru.
- **Menší pivotman (hráč na pozici 4)** – je více pohyblivý a výborně doskakujícím hráčem. Pole, ve kterém se pohybuje, je hranice mezi vnějším a vnitřním pásmem.
- **Centr – vyšší pivotman (hráč na pozici 5)** – jedná se o nejvyššího a nejtěžšího hráče v týmu. Je málo pohyblivý a jeho místo působení je v těsné blízkosti koše. Většinou hraje zády ke koši, těží se své síly, dobře doskakuje a blokuje střely soupeře.



# METABOLICKÁ CHARAKTERISTIKA VÝKONU

- Typ zátěže: intervalová se střídáním intenzity zatížení
- Trvání výkonu: 4x10 min, NBA 4x12min čistého času (délka hry bez přerušení trvá 40-150s)
- Intenzita zatížení: střední až maximální
- Metabolické krytí: ATP-CP systém, anaerobní glykolýza, aerobní fosforylace
- Zdroje energie: ATP a CP, glykogen
- Energetický výdej: 3500-4200 kJ/zápas



- Obr. Podíl aerobního a anaerobního krytí během výkonu.



# CHARAKTERISTIKA SPORTOVCE

- Podíl rychlých a pomalých vláken ve svalech je 52% ku 48%

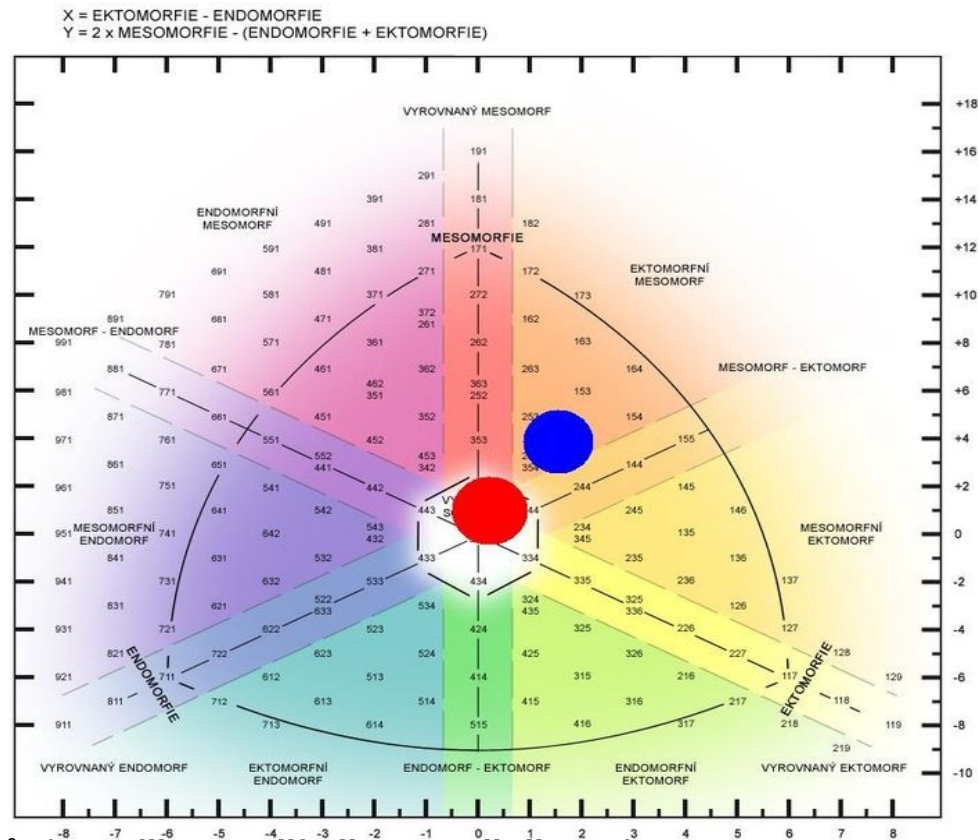
SOMATICKÝ PARAMETR		MUŽI	ŽENY
Tělesná výška	[cm]	200** 208 (OH2004) *** 198*****	185** 184 (OH2004)*** 185***** , 182*****
Hmotnost	[kg]	79-102* 90*****	63-78* , 79***** 70*****
Procento tuku	[%]	9***** 12*****	15***** 15,6*****
Somatotyp		2-4,5-3,5** 2-5,5-3****	3-3,5-3** 4,3-4,5-3****

Tab. Somatická charakteristika (upraveno dle Grasgruber-Cacek 2008\*\*, Tománek 2004\*\*\* , MacLaren 1990\*\*\*\*, Ústav sportovní medicíny 2010\*\*\*\*\*, Latin 1994\*\*\*\*\* , Ulbrichová 1980\*\*\*\*\*).



# CHARAKTERISTIKA SPORTOVCE

- tělesné předpoklady jsou mnohem důležitější než u jiných kol. sportů.
- somatické rozdíly jsou mezi jednotlivými herními posty. Nejnižší jsou rozehrávači, nejvyšší jsou naopak pivoti - centři (až 214 cm).



Obr. Somatograf basketbalistů (modře-muži, červeně-ženy).

# TRÉNINK

- Součástí basketbalového tréninku je systematické plánování sportovní přípravy.
- K rozvoji odrazových schopností se využívá plyometrického tréninku a trénink je dále zaměřen na rychlostní schopnosti a koordinaci (zlepšení agility) i rozvoj vytrvalostní síly a vytrvalosti. Neméně důležitý je pak nácvik herních dovedností (technika a taktika hry).
- Příklad celoročního tréninkového cyklu – nejvyšší úroveň:  
Počet tréninkových jednotek za rok: 439  
Počet hodin zatížení za rok: 878  
Všeobecné přípravné období: červen-červenec  
Specifické přípravné období: srpen-září  
Soutěžní období: říjen-duben  
Přechodné období: květen



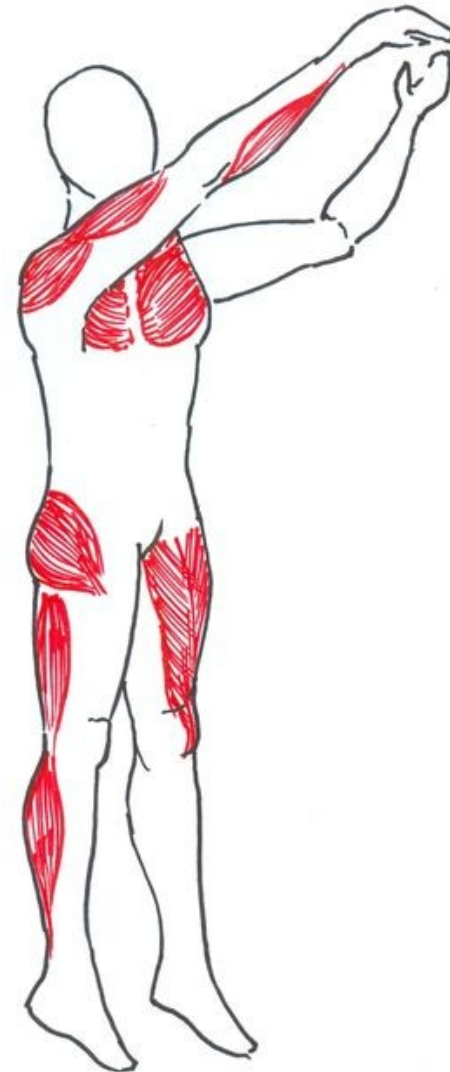
# ZDRAVOTNÍ RIZIKA

- Setkáváme se s poraněním pohybového aparátu- při doskocích trpí páteř, časté jsou únavové zlomeniny kostí bérců a nohou, při pádech na palubovku vznikají spáleniny a odřeniny a při kontaktech se soupeřem může dojít k pohmožděninám, poraněním obličeje (zlomeninám obličejových kostí, vyražení zubu či poranění oka).
- **Nejčastější poranění a poškození:**
  - *akutní* : distorze hlezenního a kolenního kloubu, podvrtnutí a naražení či distorze prstů ruky, natažení či natržení quadricepsu, natažení případně utržení Achillovy šlachy, luxace ramene, zlomeniny horních končetin (články prstů, zápěstí)
  - *chronické*: bolesti bederní oblasti páteře, skokanské koleno, zánět ramenního kloubu



# KINEZILOGICKÁ ANALÝZA

- lokomoce: přirozená – bipedální
- pohyby segmentů: cyklické (běh) i acyklické (skoky, obraty apod.)
- na výkonu se podílí svaly dolních i horních končetin- výskoky, doskoky a běh zajišťují m. gluteus maximus, hamstringy, m. quadriceps femoris a m. triceps surae.
- při střelbě na koš se kontrahují svaly horních končetin flexory ramen (m. deltoideus-pars clavicularis, m. coracobrachialis, m. biceps brachii-caput breve, flexory ramene a dále se zapojují extensory lokte (m., triceps brachii, m. anconeus) a palmární flexory (m. flexor carpi radialis, m. flexor carpi ulnaris a m. palmaris longus).



Obr. Nejvíce zatěžované svaly v basketbale

# DĚKUJI ZA POZORNOST

