



MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ



FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ

Semestrální práce do předmětu Sportovní hry I

Obor – Regenerace a výživa ve sportu

Příprava pohybového aparátu na sportovní výkon (doba 60 minut před zahájením utkání) u zvoleného týmu

Vypracovala: Štěpánka Hálová

Brno 2014/2015

1. Zadání a úvod

Ze zadaných témat jsem zvolila přípravu pohybového aparátu na sportovní výkon (doba 60 minut před zahájením utkání) u basketbalového týmu SAM BŠM Brno. Jedná se o družstvo juniorů U19, tzn. Chlapci ve věku 19 let a méně. Ve své práci se budu věnovat problematice rozcvičení před utkáním, popíši, jak vypadala příprava tohoto konkrétního týmu, zhodnotím efektivitu přípravy a navrhuji případné změny. Toto téma jsem si zvolila proto, že považuji za velmi podstatné připravit tělo na fyzickou zátěž, ať už jde o jakýkoli druh sportovní aktivity.

2. Basketbal

Basketbal je kolektivní míčový sport. Proti sobě hrají dva týmy o pěti hráčích, kteří se snaží získat míč a následně ho vhodit do obroučky basketbalového koše, čímž získají body pro svůj tým. Zároveň brání svůj koš před útoky protihráče. Hru vytvořil Dr. James Naismith v roce 1891, aby svým studentům zpestřil zimní sportovní přípravu. Basketbal se brzy stal velmi oblíbeným a v roce 1936 byl zařazen na pořad olympijských her.

2.1. Pravidla basketbalu

Pravidla basketbalu se řadí mezi nejsložitější a nejrozsáhlejší, s vývojem hry se totiž pravidla často mění. Hrají dvě družstva, úlohou je vhodit míč do soupeřova koše. Míč se smí přihrávat, házet, odrážet, kutálet, nebo se s ním může driblovat. S míčem v ruce smí hráč udělat nejvýš dva kroky, nebo obrátku, tedy vykročení nohou jednou nebo víckrát v libovolném směru, zatímco druhá noha stojí na místě. Hráč nesmí držet míč (bez driblování) déle než 5 sekund. Míč je tedy neustále v pohybu a hráči se snaží využít příležitosti a získat míč pro své družstvo. Basketbal je tedy charakteristický častým střídáním útočné a obranné fáze a rychlou přechodovou fází.

2.2. Kondiční příprava basketbalistů

Vzhledem k tomu, že výkonnost basketbalových družstev v Evropě neustále stoupá, musí trenéři koncipovat přípravu družstva tak, aby bylo konkurenceschopné. Primárním cílem kondičního tréninku by měl být rozvoj jednotlivých pohybových schopností.

Příklady kondičních cvičení podle basketbalového trenéra Františka Róna:

Nabíhané sprinty – Hráči sprintují mezi dvěma kužely, zvolní a opět nabíhají do sprintu.

Box Drill – Hráči se pohybují mezi kužely různými způsoby basketbalového pohybu (sprint, obranný pohyb, běh pozpátku).

Brzděný pohyb – Jeden hráč brzdí sprint druhého hráče tím, že ho drží za ramena, nebo za ruce, které má za zády.

Různé přihrávky – Dva hráči např. běží současně na druhý konec tělocvičny a přihrávají si míč, přičemž s míčem v ruce smí udělat max. dva kroky. Jeden z hráčů zakončí cvičení střílbou na koš.

3. Příprava na utkání

Pro utkání jsou důležité jak schopnosti vytrvalostní, tak i silové. Utkání se hraje ve čtyřech etapách po 10 minutách a hráč během něj naběhá 5 – 7,5 km, udělá přibližně 50 výskoků, 640x změni směr a 440x změni rychlost. Pro basketbal jsou typické dynamické manévry, při nichž musí hráči rychle reagovat. Mezi dovednosti hráče basketbalu patří uvolnění hráče s míčem i bez míče, co nejpřesnější přihrávky na spoluhráče, střelba na koš a obranné činnosti. Aby byli hráči správně připraveni na herní výkon, musí se dbát na vysokou úroveň těchto složek:

- **síla**
- **vytrvalost**
- **rychlost**
- **koordinační schopnosti**

V basketbalu považujeme za klíčové schopnosti silové, rychlostní a koordinační. Vytrvalost má také vliv na výkon, nicméně zlepšit ji lze i trénováním ostatních složek sportovního výkonu. Je podmíněna vyšší maximální spotřebou kyslíku, ekonomikou běhu, procentuální vyšší maximální spotřebou kyslíku na anaerobní prahu a anaerobní kapacitou.

Silové schopnosti

Silové schopnosti definujeme jako schopnost překonávat, či udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí, což je mechanická odpověď na svalový vzruch. Rozlišujeme sílu statickou (nedochází ke změně pohybu, ale mění se svalové napětí) a dynamickou (mění se délka svalu). Další rozdělení:

- síla absolutní (nejvyšší možný odpor)
- síla rychlá a výbušná (překonávání nemaximálního odporu vysokou rychlostí)
- síla vytrvalostní (překonávání nemaximálního odporu opakováním pohybu)

Silové schopnosti rozvíjí basketbalista všechny, využíváme k tomu např. metodu kontrastní, nebo izometrickou.

Rychlostní schopnosti

Vysoká až maximální rychlost pohybu, která je charakteristická pro některé sportovní výkony, je prováděna maximální intenzitou a volným úsilím (tzn. Úsilím podmíněným vůlí) a netrvá tudíž déle než 10 – 15 sekund. Rozlišujeme:

- rychlost reakční (spojena se zahájením pohybu)
- rychlost acyklickou (co nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů)
- rychlost cyklickou (opakování stejných pohybů)
- rychlost komplexní (kombinuje cyklické a acyklické pohyby včetně reakce)

Pro rozvoj rychlosti využíváme metody rezistenční, to je např. běh do kopce, se zátěží, nebo opakovací.

Koordinální schopnosti

Pod tímto pojmem rozumíme pohyblivost a obratnost sportovce. Pohyblivost je definovaná schopností vykonávat pohyby ve velkém svalovém a kloubním rozsahu, obratnost je schopnost koordinovat své pohyby.

Basketbal s sebou přináší různá zdravotní rizika, např. poranění páteře při doskocích a únavové zlomeniny kostí dolních končetin. Dochází také k pohmožděninám a poranění obličeje, jak tomu u kontaktních sportů bývá. Časté jsou i luxace (vykloubení) ramenního kloubu.

Přípravou pohybového aparátu můžeme předejít jeho poškození a některým poraněním zabránit. Snažíme se na výkon připravit celé tělo; klouby pomocí mobilizačních cvičení, svaly během dynamického strečinku. Rozcvička je důležitou přípravou na jakoukoli pohybovou činnost a měla by sestávat z těchto částí.

- A) Rušná část: Na začátek rozcvičky řadíme rušnou část, která slouží ke zvýšení srdeční frekvence, prokrvení a prohřátí vnitřních orgánů a svalů. Za rušnou část považujeme běh (např. formou různých her), poskoky (přes švihadlo), ale i chůzi a taneční kroky.
- B) Mobilizační cvičení: Následují cvičení na rozhýbání kloubů. Provádíme krouživé a kyvadlovité pohyby bez výrazné silové podpory, nejdřív pozvolna, postupně můžeme zrychlovat. Procvičit bychom měli všechny klouby. Je dobré začít u ramen a postupovat směrem dolů, tak nic nevynecháme. Patří sem např. kroužení trupem, zápěstí, kotníků, pohyby kyčlí a kolen.
- C) Dynamický strečink: Sem patří švihové pohyby v horních a dolních končetinách, ale také pohyby trupu, jako jsou hmity, klony, protahování, vytahování. Postupně zvětšujeme rozsah pohybu a rychlost.
- D) Koordinální cvičení: Tato cvičení můžeme do rozcvičky zařadit pro lepší vnímání svého těla a snadnější koordinaci několika různých pohybů prováděných současně (běh a dribling).

Vynechání, nebo nesprávné provedení některé části rozcvičky by mohlo mít neblahé dopady na fyzické zdraví hráčů a trenér by proto měl dohlédnout na to, aby žádná část nebyla opomíjena.

3.1. Průběh rozcvičky družstva juniorů U19

Na základě pozorování pohybové přípravy basketbalového družstva před utkáním dne 10. 1. 2015 popíši průběh rozcvičky.

- I. Hráči začali rušnou částí, která zahrnovala běh s driblingem, přihrávky, dvojtakt a následnou střelbu na koš.
Hra: Hráči se rozdělili do dvou týmů a seřadili se do dvou řad čelem ke koši. První hráč vybíhá s míčem a střílí na koš, chvíli po něm vybíhá proti němu hráč z druhého týmu, pod košem chytí míč a dribluje s ním na konec druhé řady.
Dále nácvik obranné činnosti: Hráč dribluje s míčem ke koši a snaží se vystřelit, jiní dva hráči se mu v tom snaží zabránit. Střídají se.
Délka rušné části: asi 40 minut
- II. Následovala běžecká abeceda. Hráči se postavili vedle sebe na čáru pod koš a vybíhali vždy všichni současně ke středové čáře, kde se otočili a zpět vyklusali.
Cviky: liftink, skipink, zakopávání, sprint ke středové čáře
Doba trvání: 3 minuty
- III. Tímto stylem pokračovali s mobilizačním cvičením v kombinaci s dynamickým strečinkem.
Cviky: kroužení hlavou a úklony hlavy na obě strany, kroužení celých paží směrem dovnitř a ven, přednožování se současným předpažením, v předklonu přitažení špičky jedné nohy, výpady s natáčením trupu do krajních poloh doprava a doleva, výpady stranou
Doba trvání: 10 minut
- IV. Někteří hráči provedli individuálně statický strečink. Pár minut před začátkem utkání trénovali opět střelbu na koš.

3.2. Hodnocení rozcvičky

Rušná část splnila svůj účel, svaly se zahřály a byly tak připravené na další cvičení, především na strečink. Vytkla bych jen, že tato část byla místy pasivní, hráči při hře často stáli na místě, a neobjevily se ani žádné další hry. Celá rozcvička nebyla rozvržena příliš dobře, hráči se většinu času věnovali rušné části, na další části pak už zbývalo jen pár minut. Mobilizační cvičení nebyla prováděna moc důkladně (málo opakování, vynechání některých částí těla). Podle mého názoru měli hráči věnovat celkové víc času horním končetinám, chybělo uvolnění loketního kloubu a zápěstí.

4. Závěr

V dnešní uspěchané době můžeme sledovat tendence k urychlování různých procesů. Snažíme se stihnout víc práce za kratší dobu, chceme mít všechno hned hotové. Dotýká se to bohužel často i sportovního světa, trenéři např. vymýšlí pro své týmy tréninky, které zajistí rozvoj různých pohybových schopností za co nejkratší čas, přitom ne vždy dbají na správnou regeneraci. Vynechávání řádného rozcvičení před fyzickou zátěží, zejména u kolektivních her, sledujeme také stále častěji. Je třeba si uvědomit, že příprava pohybového aparátu na jakoukoli fyzickou aktivitu je velmi důležitá a měla by se stát součástí tréninku každého sportovce.

5. Zdroje:

VELENSKÝ, Michael. *Basketbal:herní trénink, kondiční trénink, technika-taktika*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. 99 s. ISBN 80-7169-834-2.

DOVALIL, J: *Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréninku*. Praha: Olympia, 1986.

Dovalil, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu* 1. vyd. Praha: Olympia 2002.

http://www.jindrichpolak.wz.cz/skola_tv_rozcvicka.php

<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/kondice>