

Rychlostně koordinační příprava basketbalisty – zaměření na věk 15-18 let

Vladimír Hojka

katedra atletiky UK FTVS – kondiční trenér BK Děčín – kondiční trenér reprezentačního družstva mužů

Úvod

Za klíčové pohybové schopnosti v basketbalu považuji rychlostní, silové a koordinační schopnosti. Především koordinace v rychlosti tvoří obecný základ pro zvládnání náročnějších technicko-taktických prvků ve hře. Období dorosteneckého věku je klíčové pro osvojení a zvládnutí koordinačně náročných dovedností. Zároveň se jedná o období, kdy lze tyto schopnosti efektivně rozvíjet. Při rozvoji těchto schopností až v pozdějším věku může vznikat významný problém podpořený neochotou sportovce pracovat na něčem, co nedokáže zvládnout.

Silová příprava je další důležitou součástí kondičního tréninku. Narozdíl od rychlostně-koordinační přípravy není nutné vyvolávat v mládežnickém věku akceleraci silových schopností na úkor jiných složek kondice. V silovém tréninku je primárním úkolem dorosteneckého věku zajistit tělesnou stabilitu a vytvořit dobrý obecný základ pro rychlostní a koordinační schopnosti (odrazová síla).

Vytrvalostní schopnost má určitý vliv na výkon, nicméně její zlepšení dosáhneme i pravidelným intenzivním tréninkem jiných složek sportovního výkonu. 12 sprinterů by vždy mělo využít svých předností k poražení 12 vytrvalců.

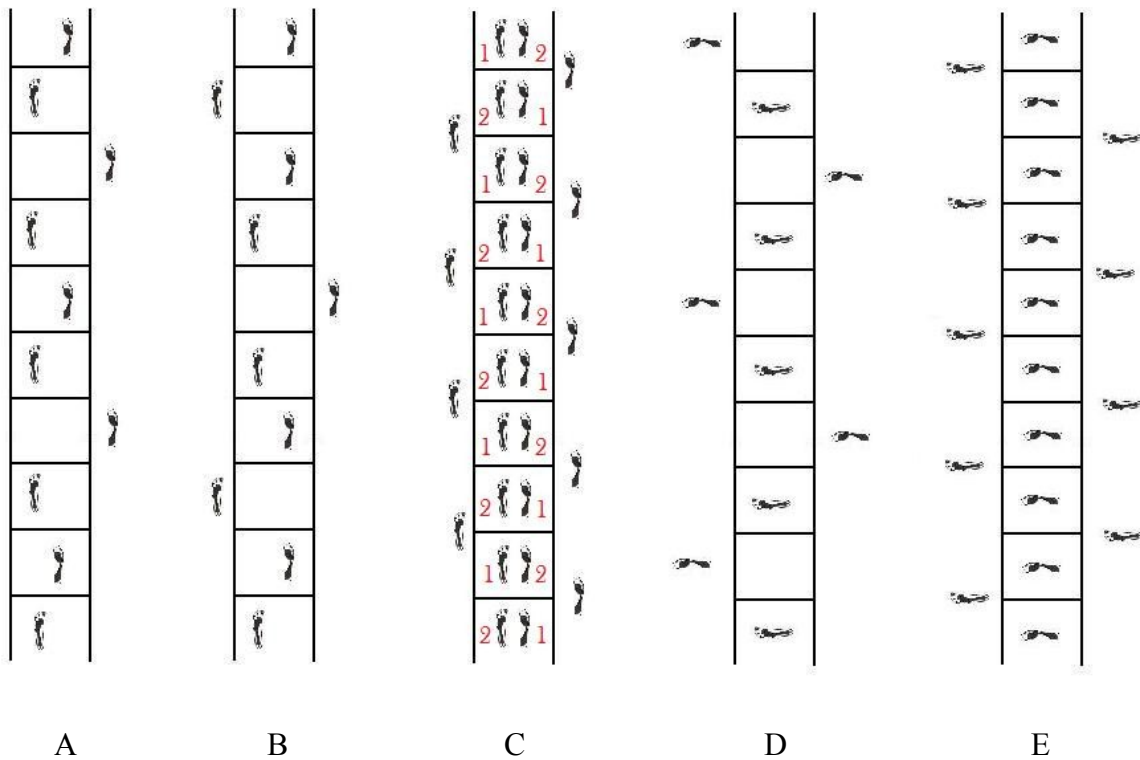
Cvičení na rozvoj koordinace v rychlosti

Koordinační schopnosti zahrnují široké spektrum odlišných schopností (rovnováha, koordinace oko-ruka, časoprostorové vnímání pohybu, kinestetické vnímání pohybu a další). Uvádím soubor cviků s využitím koordinačního žebříku o různé náročnosti na řízení pohybové soustavy. Kvalitativní provedení jednotlivých cviků ukazuje na úroveň specifické koordinační schopnosti – footwork. Pokud dojde k přirozenému až automatickému provedení pohybu bez náznaku chyb, jedná se o zautomatizovanou dovednost a uvedený podnět již ztrácí svůj účinek v rozvoji koordinace. Je nutné přistoupit k obtížnějším prvkům nebo zcela změnit typ podnětu.

Na obr. 1 a 2 jsou schematické nákresy provedení cviků na koordinačním žebříku. Nákresy vždy představují umístění jednotlivých chodidel do příslušného pole. Směr pohybu je vždy odspodu nahoru. Obr. 1 představuje základní jednoduchá cvičení, která by měly zvládnout i mladší kategorie.

V druhé sérii se objevují obtížnější prvky a kombinace. Čísla v obrázcích 2A a 2B označují pořadí kroků od začátku pohybu. Především 2B je již koordinačně náročnější, protože pohyb je proveden z velmi širokého postavení nohou, které lze přizpůsobit individuálnímu vzrůstu jedince. Cvičení 2D provedené v rychlosti má vždy význam v rozvoji koordinace, i když se jej daří provádět poloautomaticky bez velké volní kontroly. Cvičení 2E už je velmi náročné a vyžaduje velkou koncentraci na přesnost pohybů

Obr 1A-1E



1A) pravá krok jednou dovnitř, jednou ven (a obráceně pro levou)

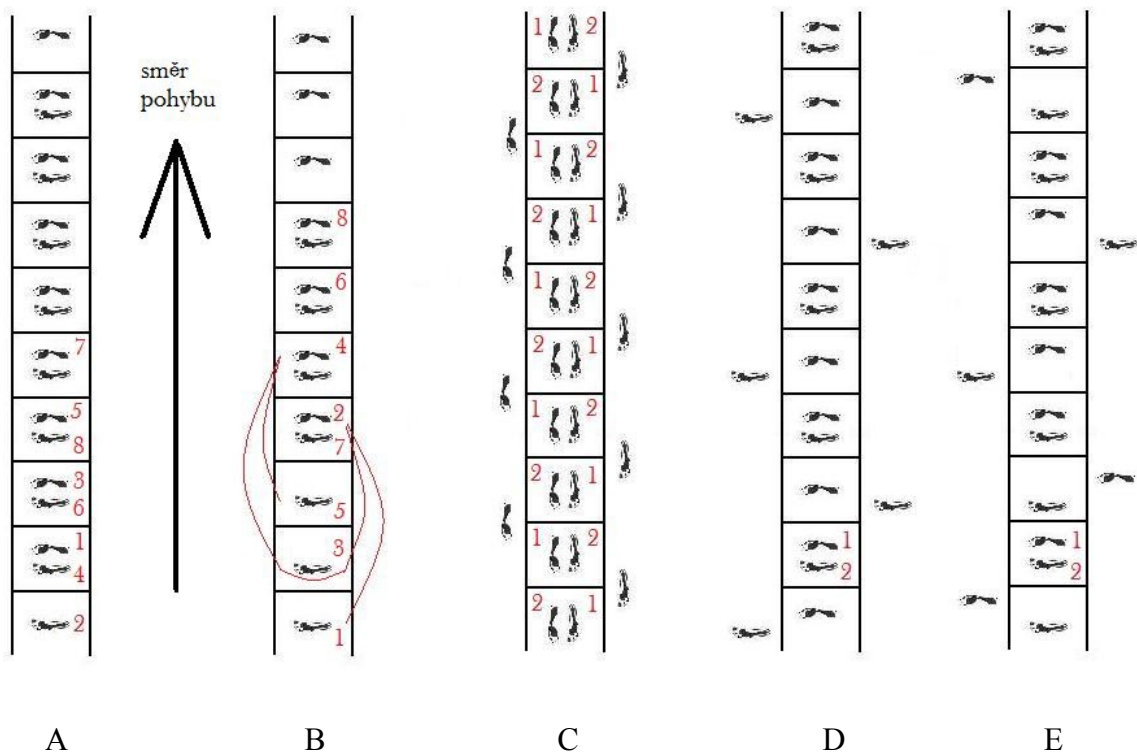
1B) dva kroky dovnitř, třetí krok ven

1C) dva kroky dovnitř, jeden krok ven při neustálém střídání kroků levá-pravá. Čísla uvnitř označují pořadí pokračující nohy do obdélníku

1D) pohyb stranou pravým bokem vpřed; levá vždy dovnitř pravá jednou vpřed jednou vzad s velkým posunem vpřed (a obráceně pro levou)

1E) pohyb stranou s pravým bokem vpřed; pravá vždy dovnitř s posunem o jeden obdélník, levá jednou vpřed, jednou vzad. Variace 1D s menším posunem (obráceně pro levou)

Obr 2A-2E



2A) pohyb stranou pravým bokem vpřed; levá dokračuje o čtverec blíže začátku než pravá (lze i obráceně pro levou)

2B) pohyb stranou pravým bokem vpřed; levá dokračuje o 2-4 čtverce (dle vzrůstu jedince) blíže začátku než pravá. Pohyb je uskutečněn odrazy stranou v širokém postavení nohou (lze provádět obráceně pro levou).

2C) Analogie 1C provedené pozadu. Koordinačně náročnější, větší nároky na sílu hýžďových svalů a stabilitu

2D) pohyb pravým bokem vpřed (lze i obráceně); pravá vždy dovnitř levá jednou v cyklu vpřed-dovnitř-vzad-dovnitř (lze i prohodit nohy tzn. levá vždy dovnitř a pravá provádí cyklus)

2E) nadstavba 2D, po ukončeném cyklu pravé nohy jej začíná provádět levá.