

Odborná praxe III

Basketbalový klub BASKETBRNO

Dagmar Moc Králová

30.6.2015 Brno

Ukázka Basketbal

- <https://www.youtube.com/watch?v=F69NORRriZs> (od 2.35)
- <https://www.youtube.com/watch?v=Pes91XdfJsM> (2.12)

Posty v basketbalu

- Rozehrávač;
- Křídlo: - střílející rozehrávač – menší křídlo;
- vyšší křídlo;
- Pivot: - menší (pohyblivější) pivot
- centr pivot

Rozehrávač:

- je mozek týmu ,který vymýšlí akce a rozehrává jejich průběh;
- jeho úkolem je přejít s míčem přes půli hrací plochy a rozestavit útočný pokus;
- hráči menšího vzrůstu, rychlost, vynikající v driblinku;
- skvělá přihrávka, výborná střelba z dlouhé vzdálenosti, skvělé ovládání míče a dribling, ale rovněž zakončení akce košem;
- nejsložitější pozice v novodobém basketbale.

<https://www.youtube.com/watch?v=2REkZG-dhHc>

- *Allen Iverson ,Stephon Marbury , Jason Kidd a Levell Sanders.*

Menší křídlo:

- tato pozice znázorňuje hráče ,který se pohybuje po celé půli hřiště;
- typově blízký rozehrávači ,ale je vyšší postavy než on;
- může mít horší techniku vedení míče;
- dobrá střelba z dlouhé vzdálenosti,ale i zakončení při úniku na koš;
- nejlepší střelci a největší hvězdy svých družstev.

https://www.youtube.com/watch?v=ThRn_YyB12I (2.05)

- **Michael Jordan , Kobe Bryant , Vince Carter**
nebo **Lawrence Hamm**

Vyšší křídlo:

- toto křídlo je typově bližší pivotovi;
- neoperuje přímo pod koši a zakončuje většinou z druhé vlny;
- vysokí, silní, ale hlavně rychlí;
- přechod mezi pivotem a křídlem.

<https://www.youtube.com/watch?v=mE295ggKbHU>

- **Scottie Pippen , LeBron James , Clyde Drexler** nebo u nás v lize se tomuto postu blíží **Blake Schilb**

Menší pivot:

- hráč na pozici č.4 - pivot ,který je víc pohyblivý a typově bližší křídlu;
- nejlepší doskok;
- pole působnosti je kolem čáry trestného hodu;
- většinou zakončují z druhého sledu nepovedené akce pivota.

<https://www.youtube.com/watch?v=wg3BiOw4TWo> (0.30, 1.30)

- **Dennis Rodman , Elton Brand , Ben Wallace**
nebo u nás **Shawn Pruitt , Kenneth Walker**

Centr pivot:

- pivot je podkošový hráč;
- nejvyšší a nejmohutnější hráč v týmu;
- málo pohyblivý a pohybuje se přímo pod koši;
- zakončuje akce z blízkosti koše;
- výborný doskok.

<https://www.youtube.com/watch?v=6HIDyLpfDWE> (1.46)

- Kareem Abdul-Jabbar, Shaquille O'Neal, Charles Barkley, Yao Ming, Tim Duncan nebo u nás Roderick Platt, Steve Castelberry, Robert Šarovič

Nejčastější potíže

Úrazy traumatické

- HKK: luxace ramen (pády na nataženou HK), poranění vazů pletence ramenního, lok.kl., zápěstí – instabilita; traumata článků prstů (šp. úchop míče), extensorů prstů
- Trup: ústřel krční páteře, naražená až zlomená žebra (kontakt)
- DKK: poranění článků prstců, distorze – luxace hlezna, kolenního kloubu - instabilita

Nejčastější potíže

Úrazy z přetížení

- Distenze – ruptury v důsledku svalové dysbalance (svaly rotát. manžety vč. MBB, bř. Svaly, ADD – tříslo (úkroky), MRF, ITT, zadní strana stehna, mm. tibiales – shin split – periost, m. triceps surae, svaly nohy)
- HKK: tendinitidy sv. RM, dl. Hlava MBB, MTB až ruptury – bloky overhead, hod na koš,
- Trup: ústřel krční páteře, blokády žebra, nestabilní ThL, Sl, dráždění sedacího nervu – r x pseudor
- DKK: osteitis pelvis (add, fl. kyčle, lumbopelvic. sv.), impingement FA, trhliny labra, ILB; femoropatelární sy, Osgood Schlatter, AŠ, plantární fasciitida,
- Vše vede až k artrózám...

Staly by se traumatické úrazy, pokud by byl organismus dostatečně zkompenzovaný?

- Nejspíš ano, ale v daleko menší míře.
- Dokonalý lidský organismus by byl schopen absorbovat všechnu energii.
- Vliv zvýšeného napětí v důsledku emocí a vyšších požadavků na výkon průchod energie zhoršuje.

Na co se zaměřit v rámci kompenzace...

- ◉ Propojit trup tak, aby energie z pletence ramenního byla přenášena do dolní části trupu a naopak (dribling postavení lopatek x doskoky). Bránice, nitrobřišní tlak...**VYPLNIT BALÓN ZE VNITŘ DO VŠECH SMĚRŮ**
- ◉ Stabilizace lopatek **POCIT ZDI ZA LOPATKAMI AŽ CELÝMI ZÁDY VČ. HLAVY**
- ◉ Při aktivaci svalů rotát. manžety vyjít z předchozího bodu a zaměřit se na práci svalů v excentrické kontrakci. Aktivní dlaň (**PŘEDSTAVA ÚCHOPU MÍČE**), stabilní zápěstí a loketní kloub vč. lopatek (**POCIT ZDI**)
- ◉ Z předchozích bodů vyplývá práce v UKŘ se zaměřením na exc. kontrakce

- Fyziologické postavení DKK v různých opěrných funkcích (pánev v neutrálním postavení v návaznosti na napřímenou páteř, KyK jemná ZR a ABD, KoK ne hyperextenze, hlezenní klouby calcaneus v ose s bércelem).
- Práce s ploškou a aktivací klenby. Váha na plných chodidlech: více zatížit špičky, paty a USTÁLIT SE NA STŘEDECH CHODIDEL – ODPOVĚĎ AŽ DO PÁNVE – NEUTRALITA. POCIT UZEMĚNÍ, VÁHA NA STŘED, PRŮCHOD ENERGIE SKRZ PÁNEV A CELÝ TRUP – NAKONEC PŘIDAT I ZEĎ.
- Korové funkce (PŘEDSTAVA VLASTNÍHO TĚLA, PRÁCE SE ZAVŘENÝMA OČIMA, NABOSO, VENKU NA TRÁVĚ).
- Propriocepce se zaměřením na kvalitu!!! Ne hned balanční plochy!!!!!!

Děkuji vám za pozornost.

