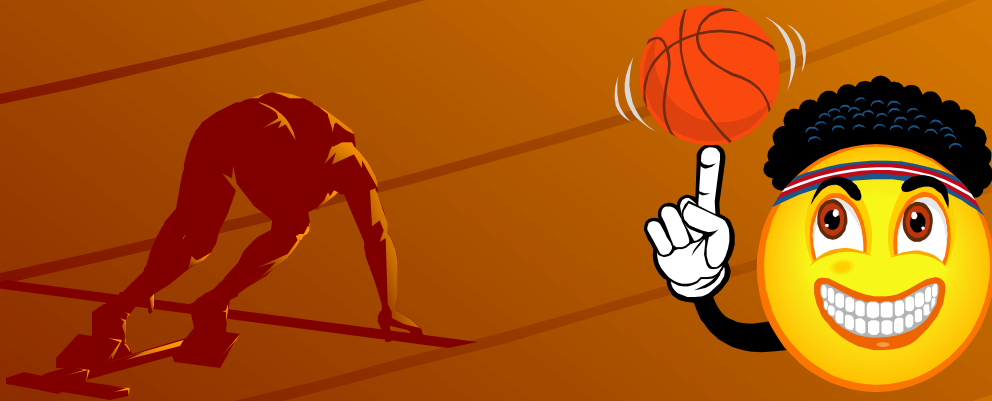


# Herní výkon v basketbalu



# Charakteristika basketbalu

- kontaktní kolektivní sportovní hra  
brankového typu
- časté střídání útočné a obranné fáze
- rychlá přechodová fáze
- velké množství jedinečných herních situací.



- cílem hry je vhodit míč do koše soupeře a zabránit vhození míče do vlastního koše
- mezi typické basketbalové dovednosti patří uvolnění hráče s míčem a bez míče, střelba na koš, přihrávky a obranné činnosti
- kolísavá intenzita zatížení - během utkání hráč naběhává 5 – 7,5 km (nejvíce rozehrávači a křídelní hráči), udělá přibližně 50 výskoků, 640x změni směr a 440x změni rychlost

# Metabolická charakteristika herního výkonu hráče v basketbalovém utkání

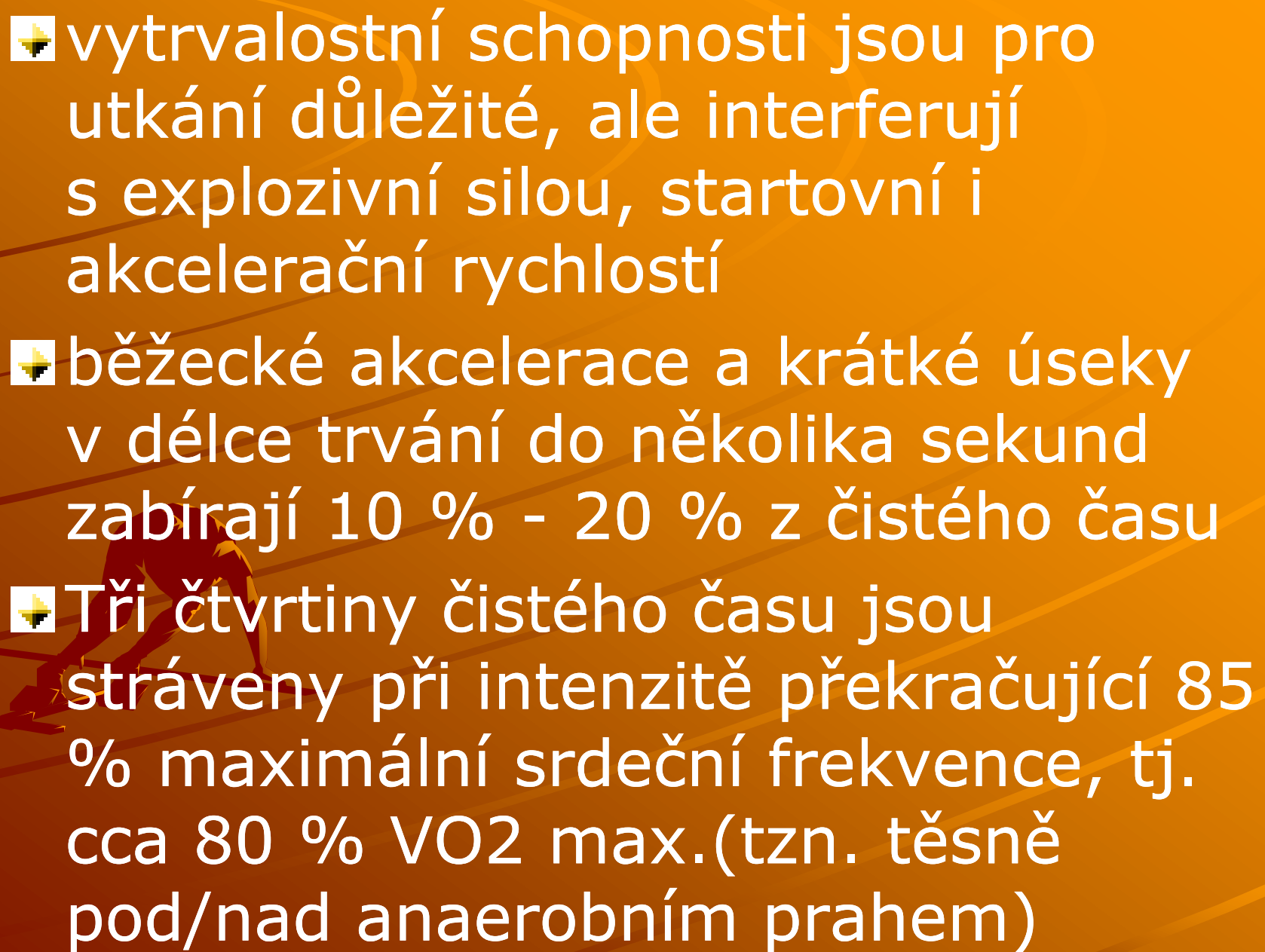
■ intervalový typ zátěže se střídáním intenzity zatížení (hrací doba utkání je 4x10 minut čistého času s přibližnou délkou doby hry bez přerušení od 40 do 150 sekund)

■ energetický výdej 3500 - 4200kj/utkání



■ Zapojení do hry během utkání je v basketbalu mnohaminutové, takže regenerační schopnosti ( $VO_2$  max.) musí být nadprůměrné.

■ U dobře trénovaných mužských týmů obvykle narazíme na průměry  $VO_2$  max. kolem 60 ml/kg.min

- 
- vytrvalostní schopnosti jsou pro utkání důležité, ale interferují s explozivní silou, startovní i akcelerační rychlostí
  - běžecké akcelerace a krátké úseky v délce trvání do několika sekund zabírají 10 % - 20 % z čistého času
  - Tři čtvrtiny čistého času jsou stráveny při intenzitě překračující 85 % maximální srdeční frekvence, tj. cca 80 % VO<sub>2</sub> max. (tzn. těsně pod/nad anaerobním prahem)

# Faktory individuálního výkonu v basketbalu

- senzomotorické dovednosti - zabezpečují realizaci určité činnosti
- koordinační a rychlostní pohybové schopnosti
- silové schopnosti
- intelektuální dovednosti podmíněné vědomostmi
- sociálně-interakční dovednosti podmíněné strukturou družstva
- somatické charakteristiky
- psychické charakteristiky

# Modelová charakteristika hráče basketbalu

▣ Somatické faktory

▣ Kondiční faktory

▣ Technické faktory

▣ Taktické faktory

▣ Psychické faktory

▣ Ostatní faktory

▣ Regenerace

▣ Výživa

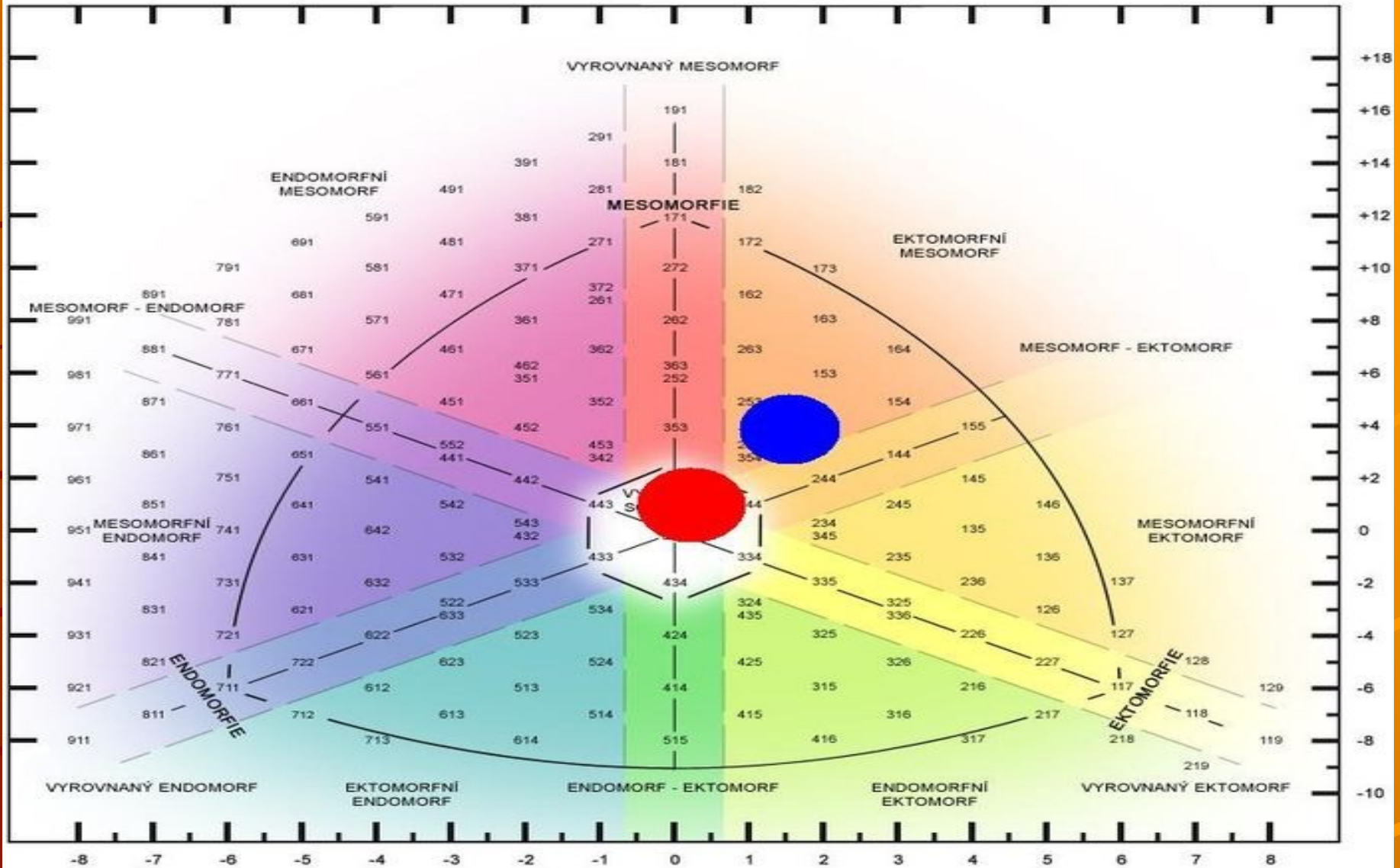
▣ Pitný režim





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****

X = EKTOMORFIE - ENDOMORFIE  
 Y = 2 x MESOMORFIE - (ENDOMORFIE + EKTOMORFIE)



# Regenerace a výživa v basketbalu

činnosti, které mají za cíl rychlé zotavení, aby mohlo nastoupit další zatížení.

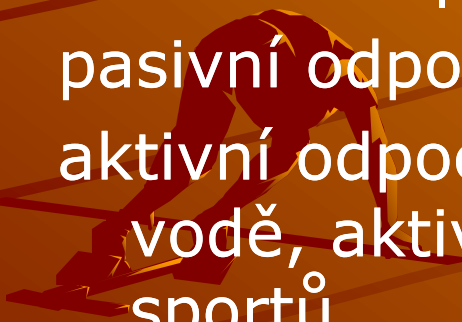
Ize upravit samotný trénink – pro regeneraci je příznivé, když se zatížení střídá

dodržování pitného režimu

pasivní odpočinek

aktivní odpočinek - kompenzační cvičení, cvičení ve vodě, aktivní relaxace, provozování doplňkových sportů,

regenerační trénink, masáže, elektroprocedury, psychologické postupy



# Časná forma regenerace

- součást každodenního režimu
- prolíná tréninkovým procesem nebo na něj bezprostředně navazuje
- příkladem je pomalé vyklusání po „vloženém úseku“ (například po rychlostních cvičeních s maximální intenzitou)
- po skončení tréninku masáž, automasáž, sauna, vodní procedury


# Pozdější forma regenerace

- Uplatňuje se po několika hodinách nebo druhý den po výkonu.
- Obě uvedené formy se používají během celoročního basketbalového tréninkového cyklu.



# Prostředky regenerace

- Skupinu psychologických prostředků regenerace řídí psycholog ve spolupráci s trenérem.
- Mezi biologicko-lékařské prostředky regenerace patří dodávání vitamínů, doplnění minerálů doplňování tekutin a vlastní regenerační procedury (masáž, sauna, základní vodní procedury, základní elektroprocedury), řídí lékař ve spolupráci s masérem a trenérem.



■ Hlavním pedagogickým prostředkem regenerace je regenerační pohybová aktivita, kterou dělíme podle působení a využití na cvičení kompenzační prováděná v podmínkách tělocvičen, v posilovnách, v přírodě, dále na regenerační cvičení ve vodním prostředí včetně plavání a jinou sportovní činnost

# Pitný režim

- Při intenzivním tréninku a při zatížení v utkání dochází k hlavním ztrátám vody i iontů potem. Je proto nutné respektovat při hrazení těchto ztrát složení potu, které odpovídá v průměru 300 mmol Na/l a stejné množství chloridů



# Fyziologické zásady výživy basketbalistů

- Absolutní množství potravy by mělo odpovídat energetickému výdeji kolem 16 000 kJ za 24 hodin s poměrným zastoupením glycidů a lipidů asi 2:1. Zvýšená dávka vitamínu B2 (2,5 mg) je také doporučena z hlediska pozitivního vlivu na glycidový metabolismus i reaktivitu centrálního nervového systému.

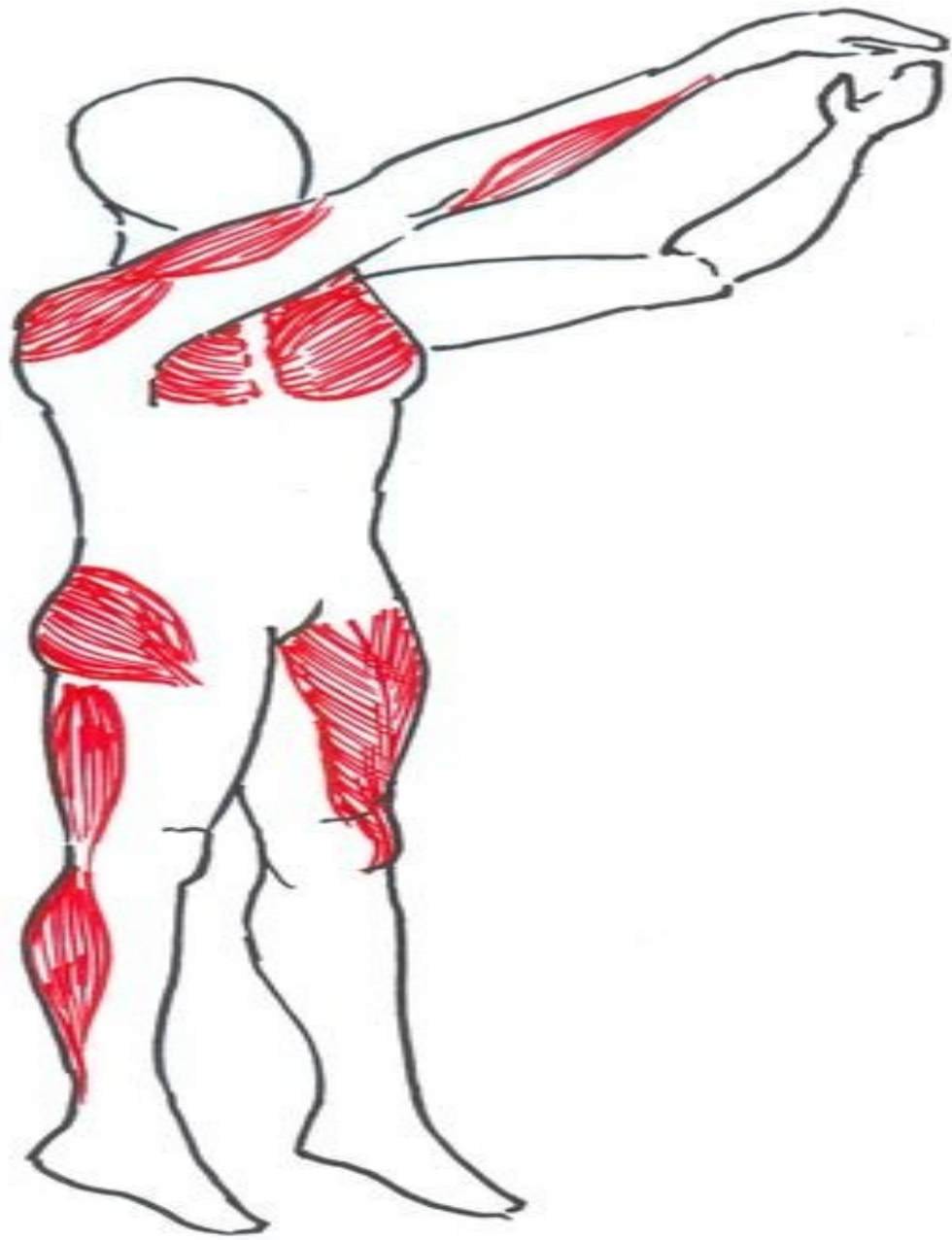
# Zdravotní rizika

- poranění pohybového aparát.
- Při doskocích trpí páteř, setkáváme se s únavovými zlomeninami 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).

Z akutních poranění patří mezi nejčastější 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), mezi chronické poranění pak bolesti bederní oblasti páteře, skokanské koleno nebo zánět ramenního kloubu

# Kineziologická analýza

- Lokomoce je bipedální, kdy se střídají následující 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. Na obr. pak nejvíce zatěžované svaly při basketbalové střelbě



# Faktory týmového výkonu

■ Sociálně psychologické determinanty vztahy ve skupině mimo sportovní výkon (mimo utkání). Ukazují nám, jaké jsou mezilidské vztahy mezi hráči, trenéry a realizačním týmem

Sociální koheze (soudržnost kolektivu)  
– poukazuje na vztahy mezi hráči

Týmová komunikace – ukazuje na úroveň komunikace hráčů mezi sebou a s trenéry

# Činnostní determinanty

- Postihují vztahy v kolektivu během sportovního výkonu (během utkání)
- Činnostní koheze (soudržnost při sportovním výkonu) – ukazuje nám 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



Děkuji za  
pozornost

