

HODNOTENIE VŠEOBECNEJ BEŽECKEJ PRÍPRAVY V BASKETBALOVOM DRUŽSTVE CHLAPCOV ŠKP BANSKÁ BYSTRICA

Robert ROZIM

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici., Slovenská republika

RESUME

V príspevku sa autor zaoberá všeobecnou bežecou prípravou 14 ročných basketbalistov ŠKP Banská Bystrica. Poukazuje na význam atletickej prípravy v tréningu basketbalistov. Na základe výsledkov motorických testov konštatuje nízku úroveň rýchlostných, vytrvalostných a koordinačných schopností hráčov. Odporúča zaraďovať do prípravy atletické prostriedky hlavne všeobecné a špeciálne atletické cvičenia.

Kľúčové slová: basketbal –bežecá príprava – testovanie – hodnotenie

ÚVOD

Atletická príprava má nezastupiteľné miesto v základnej športovej príprave. Tento fakt sa z viacerých dôvodov nerešpektuje a tréneri sa ho snažia zjednodušiť resp. ignorovať. Následkom je nedostatočná príprava a nerozvinutie základných pohybových schopností, čo má v neskoršom období nepriaznivý vplyv na športový rast mládeže. V športe, ale aj v bežnom živote je úroveň kondičnej pripravenosti významným faktorom výkonnosti človeka. Kondičnú prípravu považujeme preto popri technickej, taktickej, psychologickej a teoretickej príprave za dôležitú zložku športového tréningu.

V súčasnom najmä vrcholovom športe sa vzhľadom na vysokú úroveň výkonnosti uznáva pravidlo, že o úrovni výkonnosti rozhoduje spravidla najslabšie ohnisko reťaze. V kondičnej oblasti sa čoraz ťažšie kompenzuje čo i len jeden závažný nedostatok. Pojem kondícia zahŕňa nielen komplex pohybových schopností a ich realizáciu cestou nevyhnutných zručností (techniky), ale aj osobnostných predpokladov (motivácie a vôľových vlastností). Dostatočná úroveň kondície je podmienkou nielen na dosiahnutie vysokých športových výkonov, ale aj na zvládnutie značného fyzického a psychického tréningového a súťažného zaťaženia, bez ktorého sa súčasný vrcholový šport nezaobíde (Sedláček a kol.,2003).

Viacerí autori (Rošková, 1996; Bartík, 2001; Krška - Guzmová, 2004; Michal, 2006) poukazujú na význam pohybových schopností s ohľadom na zdravotné aspekty, ako aj na potrebu komplexného posudzovania úrovne pohybových schopností vzhľadom na vekové osobitosti vo vývoji žiakov. Adamčák (2002) poukazuje na význam sledovania telesného rozvoja a hlavne svalovej nerovnováhy u školskej populácie.

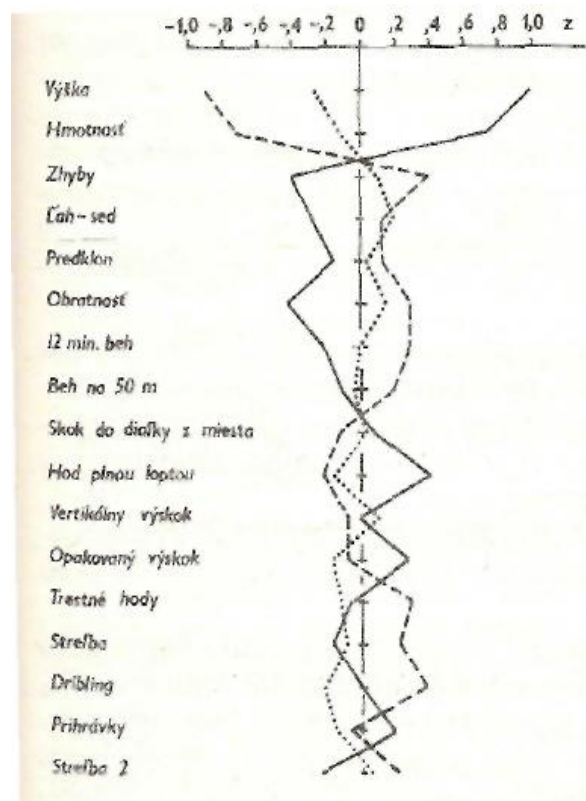
V kondičnej príprave je potrebné rešpektovať zákonitosti vývoja organizmu, ako aj dlhodobej športovej prípravy. Kondíciu športovca rôzneho veku charakterizuje rozdielny vzťah a úroveň jednotlivých komponentov kondície (pohybových schopností a psychických vlastností). U detí a mládeže je aeróbna vytrvalosť a ohybnosť zvyčajne na dobrej úrovni, zatiaľ čo napr. silové a anaeróbne možnosti spravidla zaostávajú. Kondíciu dospelých športovcov spravidla charakterizuje vysoká úroveň maximálnej sily a vytrvalosti v sile, anaeróbnych možností, ako aj relatívne stabilná úroveň aeróbnych, rýchlostných schopností a ohybnosti.

Basketbalisti v období stredného školského veku prevyšujú v testoch všeobecnej motorickej výkonnosti svojich rovesníkov z normálnej populácie najmä v rozvoji rýchlostno-silových a

vytrvalostných schopností a sú výrazne vyšší. Z aspektu hráčskych funkcií sú v telesnom rozvoji, konkrétne vo výške a hmotnosti tela, najvyspelejší podkošovní hráči, potom hráči hrajúci na krídlach a najmenej telesne disponovaní sú rozohrávači.

Z hľadiska komplexnej motorickej výkonnosti sa v špeciálnej telesnej pripravenosti žiaci podľa hráčskych funkcií od seba podstatne neodlišujú. Štatisticky významné diferencie sú vo všeobecnej telesnej pripravenosti ako celku; podkošovní hráči v porovnaní s rozohrávačmi a krídlami, ktorí sú približne na rovnakej úrovni, disponujú najnižšou úrovňou pripravenosti. Z 15 evidovaných motorických testov v 10 ukazovateľoch sú rozohrávači, krídla a podkošovní hráči výkonnostne vyrovnaní (Obrázok 1). Diferencia medzi hráčmi v troch herných funkciách je predovšetkým daná somatickými predpokladmi na tú alebo onú funkciu. Prípadné diferencie v testoch motorickej výkonnosti vo veľkej miere vyplývajú z telesného rozvoja a motorickej disponibility (Havlíček a kol., 1987).

Obrázok 1 Proporčný diagram telesného rozvoja a motorickej výkonnosti basketbalistov žiackeho veku podľa hráčskych funkcií (Havlíček a kol., 1987)



Legenda:

- plná čiara – pivoti
- prerušovaná čiara – rozohrávači
- bodkovaná čiara - krídelníci

Tománek - Moravec (2005) kvantifikovali závislosť individuálneho herného výkonu u 15-ročných basketbalistov od vybraných ukazovateľov funkčnej a pohybovej trénovanosti. Výsledky naznačujú, že trénermi expertízne hodnotení výkonnostne lepší hráči disponujú prevažne vyššou úrovňou reakčno - rýchlostných schopností a optimálnou úrovňou rozvoja aeróbných schopností diagnostikovanou pomocou vytrvalostného člňkového behu.

CIEĽ

Cieľom nášho výskumu bolo vyhodnotiť úroveň bežeckej prípravy 14 ročných basketbalistov ŠKP Banská Bystrica.

Predpokladáme, že bežecká príprava v basketbalovom družstve ŠKP bude na úrovni požiadaviek pre športovo talentovanú mládež v basketbale (Velenský a kol., 1976).

METÓDY

Uskutočnili sme merania telesnej výšky a telesnej hmotnosti ako aj merania rýchlostných, rýchlostno – silových, koordinačných a vytrvalostných schopností basketbalistov ŠKP Banská Bystrica.

Použili sme testovú batériu v ktorej sme hodnotili nasledovné ukazovatele:

- decimálny vek
- telesná výška (cm)
- telesná hmotnosť (kg)
- BMI
- beh na 50 m z VŠ (s)
- skok do diaľky z miesta (cm)
- predklon v stoji (cm)
- ľah - sed za 1minútu (počet)
- člnkový beh (s)
- 12 – min. beh (m)

Testovanie sme realizovali v telocvični a na škvárovej dráhe v mesiaci jún 2008 počas jedného týždňa. Družstvo basketbalistov práve ukončilo sezónu v ktorej bolo úspešné.

VÝSLEDKY

Herný výkon v kolektívnych športových hrách chápeme ako realizované individuálne a skupinové konanie hráčov v zápase, ktoré môžeme charakterizovať mierou splnenia herných úloh.

V športových hrách je charakteristická snaha rozlíšiť individuálnu a kolektívnu úroveň výkonu - herný výkon hráča, resp. jednotlivých hráčov a herný výkon družstva. Vo všeobecnosti sa konštatuje, že kolektívny herný výkon družstva je v tesnom vzťahu k individuálnemu hernému výkonu jednotlivých hráčov, avšak v žiadnom prípade nie je mechanickým súčtom ich výkonov. Individuálny herný výkon má podobu rozličných herných činností jednotlivca, ktoré sú realizované v kontexte s konaním spoluhráčov a protihráčov so zameraním na riešenie špecifických úloh v zápase alebo jeho častiach. Individuálny herný výkon podmieňuje komplex dispozičných bio-motoricko-psychických predpokladov hráča a sociálno-deformačných faktorov, ktoré sa navonok prejavujú ako súhrn osvojených a zdokonalených herných zručností integrovaných do hry celého družstva.

Pohybový výkon, ktorý je v basketbale založený na individuálnych herných činnostiach (pohyb hráča bez lopty), ktoré do značnej miery závisia od úrovne osvojenia základných pohybových činností.

Pri analýze všeobecnej bežeckej prípravy 14 ročných basketbalistov ŠKP Banská Bystrica konštatujeme, že po vyhodnotení testovej batérie sme zaznamenali u chlapcov nízku úroveň bežeckej prípravy (Tabuľka 1).

Somatický ukazovateľ- telesná výška potvrdil tendenciu dynamického nárastu u sledovaného súboru basketbalistov. Priemerná výška 182,06 cm pri decimálnom veku 14,39 roka dáva predpoklad telesnej výšky v dospelosti v intervale od 194 – 206 cm.

Telesná hmotnosť sa pohybuje na hodnote 71,53 kg čo pri porovnaní s výško-hmotnostným koeficientom BMI 21, 57 tento fakt potvrdzuje.

Tabuľka 1 Hodnotenie telesného rozvoja a všeobecnej pohybovej výkonnosti 14-ročných basketbalistov ŠKP Banská Bystrica

ŠKP BB	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
n	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Min.	14,09	171	61	18,99	6,9	203	-25	52	9,8	2120
Max.	14,85	192	79	24,07	8,2	242	4	68	6,5	3170
x	14,39	182,06	71,53	21,57	7,41	220,29	-8,67	52,00	7,94	2563,89
s	0,31	5,55	5,82	1,27	0,44	10,73	8,29	4,39	0,98	279,90
norma	-	187	71	20,4	6,9	255	9	60	7,51	-

Legenda:

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. <i>decimálny vek</i> | 5. <i>Beh na 50 m z VŠ (s)</i> |
| 2. <i>telesná výška (cm)</i> | 6. <i>skok do diaľky z miesta (cm)</i> |
| 3. <i>telesná hmotnosť (kg)</i> | 7. <i>predklon (cm)</i> |
| 4. <i>BMI</i> | 8. <i>ľah - sed za 1minútu (počet)</i> |
| | 9. <i>člnkový beh (s)</i> |
| | 10. <i>12 – min. beh (m)</i> |

V teste bežeckej rýchlosti v behu na 50 m z VŠ je výkonnosť súboru basketbalistov nízka. Odporúčanú normu splnil iba jeden basketbalista. Priemerná výkonnosť sa pohybovala na úrovni 7,39 sekundy čo predstavuje plnenie normy na 92,61 %.

V skoku do diaľky z miesta bola opäť výkonnosť nízka. Priemerný výkon bol 220,29 cm a basketbalisti mali 86,39 % výkonnosť. Pri individuálnom hodnotení ani jeden proband neplnil požadovanú normu.

Pri hodnotení ohybnosti v teste predklon v stoji bola výkonnosť družstva najnižšia (-8,67 cm) a predstavovala iba 49,07 % plnenia normy. Pri individuálnom hodnotení opäť ani jeden proband neplnil požadovanú normu.

V teste ľah – sed za 1 minútu bola výkonnosť na úrovni 91,34 % plnenia výkonnostnej normy, ale pri individuálnom hodnotení až 10 probandov splnilo požadovanú normu.

Test člnkový beh bol disciplínou v ktorom dosiahli basketbalisti relatívne najlepšie výsledky (7,94 s) nakoľko plnili výkonnostnú normu na 94,27 %. Pri individuálnom hodnotení 8 probandov splnilo požadovanú normu.

V teste vytrvalostných schopností 12 minútový beh bola výkonnosť 2563,89 m čo predstavuje nízku úroveň.

ZÁVER

Pri hodnotení úrovne bežeckej prípravy v basketbalovom družstve ŠKP Banská Bystrica vo vekovej kategórii 14 ročných chlapcov konštatujeme, že na základe testových výsledkov je úroveň najnižšia vo vytrvalostných schopnostiach. Úplne nedostatočná úroveň je v teste predklon v stoji a to sa premieta pravdepodobne aj do relatívne nízkej úrovne rýchlostných a rýchlostno - silových disciplín. Odporúčame trénerom venovať väčšiu pozornosť uvedeným problémom a riešenie vidíme v zaradovaní všeobecných a špeciálnych atletických cvičení v tréningu mladých basketbalistov

LITERATÚRA

1. **ADAMČÁK, Š. 2002.** *Svalová nerovnováha u športovcov, jej vznik, prevencia a odstraňovanie.* Banská Bystrica: PF UMB, 67 s. ISBN 80-8055-688-1.
2. **BARTÍK, P. 2001.** *Využitie funkčných skúšok u detí mladšieho školského veku.* In: Sborník z VII. ročníku vedecké konferencie s mezinárodnou účasťou "Optimální působení tělesné zátěže - Kinantropologické dny MUDr. V. Soula". Hradec Králové: UHK PF s. 33-36. ISBN 80-7041-388-3
3. **HAVLÍČEK, I. a kol. 1973.** *Výber talentovanej mládeže pre ľahkú atletiku.* Bratislava: Šport, 95 s.
4. **HAVLÍČEK, I. a kol. 1987.** *Športová príprava talentovanej mládeže.* In.: Zborník vedeckometodickej rady SÚV ČSTV XIII. Bratislava: Šport 327 s. SPT 077-023-87
5. **KRŠKA, P. – GUZMOVÁ, M. 2004.** *Porovnanie úrovne basketbalových zručností žiakov 4. ročníkov ZŠ.* In: Disputationes Scientifcae Universitatis Catholicae in Ružomberok. Ružomberok: Katolícka univerzita, roč. 4, č. 4, s. 82 – 89. ISSN 1335-9185
6. **MICHAL, J. 2006.** *Hodnotenie úrovne pohybovej výkonnosti so zameraním na silové schopnosti u žiakov športových tried.* In: Zborník vedeckých prác: Optimalizácia tréningového procesu . Bratislava -Trnava: STU, s123-135 ISBN 80-227-2432-7
7. **MICHAL, J. 2006.** *Sledovanie ukazovateľov pohybovej výkonnosti u mládeže zaradenej do športovej prípravy.* In.: 14. vedecká konferencia s mezinárodnou účasťou CO - MA - TECH . Trnava: Mf STU s. 871-876 ISBN 80-2272472-6
8. **MORAVEC, R.- ŠELINGEROVÁ, M. 1987.** *Výber, prognóza športovej úspešnosti a príprava v skokoch.* Praha: UV ČSTV 85 s.
9. **MORAVEC, R. – KAMPILLER, T. – VANDERKA, M. – LACZO, E. 2007.** *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu.* Bratislava: FTVŠ UK, 240 s. ISBN 978-80-89075-31-7
10. **ROŠKOVÁ, M. 1996.** *Úroveň výkonnosti v atletických disciplínach na rôznych typoch stredných škôl.* In: Acta Universitatis Mathaei Belii - Zborník vedeckovýskumných prác, odbor Telesná výchova a šport. séria humanitná č. 2. Banská Bystrica: FHV UMB107-114. ISBN80-8055-018-2
11. **SEDLÁČEK, J. a kol. 2003.** *Kondičná atletická príprava a rekreačná atletika.* Bratislava: UK 168 s. ISBN 80-223-1817-5
12. **ŠIMONEK, J.,- ZRUBÁK, A. a kol. 1996.** *Základy kondičnej prípravy v športe.* Bratislava: Univerzita Komenského, ISBN 80-223-1116-2
13. **TOMÁNEK, Ľ. – MORAVEC, R. 2005.** *Úroveň rýchlostných schopností vo vzťahu k hernému výkonu v basketbale.* In: Zborník z vedeckého seminára „ Hry 7. 9 .2005. Bratislava: FTVŠ UK s. 25 -28.
14. **VELENSKÝ, E. a kol. 1976.** *Jednotný tréningový systém košíkové.* Praha: UV ČSTV, 198 s.

SUMMARY

THE EVALUATION OF GENERAL RUNNING PREPARATION IN BOYS BASKETBALL TEAM ŠKP BANSKÁ BYSTRICA

The author in his article solves the problems of evaluation of general running preparation in boys basketball team ŠKP Banská Bystrica. He used some motor tests suitable for evaluation speed and endurance abilities. The author found out very low level of running preparation and suggested some recommendation for practice.