

HODNOTENIE ODRAZOVEJ VÝBUŠNOSTI SLOVENSKEJ REPREZENTÁCIE V BASKETBALE V KATEGÓRII CHLAPCI U14

THE EVALUATION OF EXPLOSIVE STRENGTH ABILITIES OF SLOVAKIA NATIONAL TEAM IN BASKETBALL AT CATEGORY BOYS U 14

Robert Rozim

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

ABSTRACT

The author in his article solves the problems of evaluation explosive strength abilities of Slovakia national team in basketball at category U 14. He used recommended norms for athletics jumping disciplines. He found out very low level at this motor abilities and recommend some examples for practise.

Key words: basketball, explosive strength abilities, tests, evaluation

SÚHRN

Autor sa vo svojom príspevku zaoberá hodnotením odrazovej výbušnosti Slovenských reprezentantov v basketbale v kategórii U14. Na hodnotenie úrovne použil odporúčané normy používané pre skokanské atletické disciplíny. Konštatuje veľmi nízku úroveň a navrhuje niektoré odporúčania na zmenu.

Kľúčové slová: basketbal, odrazová výbušnosť, testovanie, hodnotenie

Úvod

V športe, ale aj v bežnom živote, predstavuje úroveň kondičnej pripravenosti významný faktor ľudskej výkonnosti. Súčasný šport kladie vysoké požiadavky nielen na úroveň telesnej, taktickej, psychologickkej, teoretickej, ale aj kondičnej pripravenosti. Možnosť vzájomnej kompenzácie uvedených faktorov sa vo väčšine športov, vzhľadom na veľmi vysokú úroveň výkonnosti znížila takmer na minimum (Šimonek – Zrubák a kol., 1996).

Kuchen (1985) charakterizuje kondíciu ako stav dobrej pripravenosti na realizáciu racionálnej pohybovej činnosti, na dosiahnutie solídneho športového výkonu. Kondícia závisí od úrovne pohybových schopností, aktuálneho psychického stavu, zdravotného stavu, od celkovej telesnej a psychickej pohody, ktorá je podmienená sociálnou klímou.

Každý šport kladie na úroveň kondičnej pripravenosti svoje špecifické požiadavky. Kondičná príprava - dôležitá súčasť športovej prípravy, proces zameraný na získanie potrebnej kondície, t.j. pohybového potenciálu športovca (vysokú úroveň pre daný šport, rozhodujúcich

pohybových schopností - kondičných a koordinačných), ktoré sa prejavujú v súlade s pohybovými zručnosťami a psychickými vlastnosťami športovca.

Požiadavky na kondíciu v športe nie sú stabilné, nemenné, ale naopak postupne narastajú a to nielen v individuálnych, ale aj kolektívnych športoch. Deje sa tak v súlade so zvyšovaním výkonnosti a vývojovými tendenciami v danom športe – intenzifikácia a univerzálnosť. Podstatne vzrástlo aj tréningové zaťaženie. Športovci absolvujú za rok 500-550 tréningových jednotiek, 1200-1500 tréningových hodín, značné objemy bežeckej, silovej, odrazovej a inej špeciálnej prípravy. Zvládnuť, takéto zaťaženie bez nadmernej únavy a rizika poškodenia zdravia možno len za predpokladu vysokej úrovne kondičnej pripravenosti. S rastom požiadaviek na kondíciu sa podstatne zvyšuje aj náročnosť kondičnej prípravy (Šimonek – Zrubák a kol., 1996).

Napriek tomu, že význam kondície sa v súlade s vývojovými tendenciami vo väčšine športov neustále zvyšuje, venuje sa jej ešte stále

nedostatočná pozornosť a pretrvávajú niektoré ničím nepodložené nesprávne názory.

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 (HVD) je v tesnom vzťahu k individuálnemu hernému výkonu jednotlivých hráčov (IHV), ale v žiadnom prípade nie je mechanickým súčtom ich výkonov.

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

Cieľ

Cieľom nášho výskumu bolo vyhodnotiť úroveň výbušnej sily dolných končatín basketbalistov reprezentačného družstva SR vo vekovej kategórii U14.

Uskutočnili sme merania odrazovej výbušnosti s následným hodnotením podľa odporúčaní Moravca – Šeligerovej (1987). Vychádzali sme z predpokladu, že úroveň odrazovej výbušnosti basketbalistov SR U14 bude v súlade s odporúčaniami pre výber talentov v atletických skokoch. K formulovaniu tohto predpokladu nás viedli viaceré fakty, kde športovci v kolektívnych športoch sa výrazne presadili v individuálnych športoch (atletika) na významných celosvetových športových podujatiach.

Metódy

U basketbalistov reprezentácie SR U14 sme hodnotili somatické ukazovatele (telesná výška a telesná hmotnosť), ako aj päť testov výbušnej (dynamickej, explozívnej) sily dolných končatín - skok do diaľky z miesta, 3-skok (atletický trojskok, dominantnou nohou), 5-skok odrazová noha, 5-skok neodrazová noha a 10-skok (L – P).

Merania sme realizovali v júli 2008, počas sústredenia v Leviciach. Testovanie prebiehalo v telocvični (povrch – palubovka). Výsledky meraní sme štatisticky vyhodnotili.

Výskumný súbor tvorili 17 basketbalisti, ktorých decimálny vek bol 14,30 roka.

Výsledky

Testovanie, ako aj longitudinálne sledovanie telesného rozvoja a zmien pohybovej výkonnosti

má nezastupiteľné miesto pri riadení športovej prípravy mládeže. V poslednom období sa stretávame s absenciou testových výsledkov, či už v kluboch alebo aj v niektorých ligových družstvách. Chýbajúce centrálné riadenie športovej prípravy dáva priestor na diletantstvo a neodbornosť.

Pri hodnotení somatických ukazovateľov telesnej výšky konštatujeme potvrdenie tendencie vývoja a dynamického nárastu aj u sledovaného súboru basketbalistov. Priemerná výška 183,25 cm pri decimálnom veku 14,30 roka dáva predpoklad telesnej výšky v dospelosti v od 194 – 206 cm.

Telesná hmotnosť sa pohybuje na optimálnej hodnote 67 kg čo pri porovnaní s výškohmotnostným koeficientom BMI 19,88 tento fakt potvrdzuje.

Pri hodnotení dynamickej sily dolných končatín v teste skok do diaľky z miesta konštatujeme veľmi nízku úroveň (213 cm), čo nezodpovedá požiadavkám pre potreby kvalitného osvojenia si individuálnych činností v basketbale. Ani jeden zo sledovaných probandov nedosiahol požadovanú výkonnostnú normu. Toto zistenie je zarážajúce práve preto, že chlapci absolvovali už viacročnú športovú prípravu. V porovnaní z odporúčanou normou ju basketbalisti plnia na 83,5 %.

V teste 3-skok z miesta je odrazová výbušnosť basketbalistov reprezentácie SR U14 opäť na nižšej úrovni, ako je odporúčaná norma. Pri individuálnom hodnotení ju splnil jeden proband, čo považujeme za nedostatočné. Celkovo môžeme konštatovať, že úroveň odrazovej výbušnosti v teste 3-skok z miesta bola splnená na 86,8 %.

Ďalším testom, ktorým sme hodnotili odrazovú výbušnosť basketbalistov bol 5-skok po odrazovej nohe. Z dvoch pokusov sme hodnotili lepší. Priemerný výkon bol 10,61 m, čo potvrdilo nesplnenie normy (81,6 %) a zároveň podporilo tvrdenie o nízkej úrovni odrazovej výbušnosti. Pri individuálnom hodnotení ani jeden basketbalista nesplnil požadovanú výkonnosť.

V teste 5-skok po neodrazovej nohe, kde sme z dvoch pokusov hodnotili lepší, bol priemerný výkon 10,17 m. Norma, ktorá je 12 m bola splnená na 84,75 %. Konštatujeme nesplnenie výkonnostnej normy, nakoľko opäť ani jeden basketbalista nesplnil stanovenú požiadavku.

V teste 10-skok striedavo bola výkonnosť sledovaného súboru basketbalistov SR U14 nízka. Priemerný výkon bol 22,90 m, čo predstavuje 80,1 % plnenie. Pri individuálnom hodnotení ani jeden proband nedosahoval požadovanú výkonnosť. Pri celkovom hodnotení úrovne odrazovej výbušnosti dolných končatín basketbalistov SR v kategórii U14 konštatujeme veľmi nízku výkonnosť.

Tab. 1. Telesný rozvoj a dynamická sila dolných končatín basketbalistov SR U14
Table 1. Physical development and lower limbs dynamic strenght of basketball players SR U14

U 14	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
n	17	17	17	17	17	17	17	17	17
Min.	14,03	161,00	52,00	17,73	196,00	590,00	9,85	9,30	20,05
Max.	14,77	198,00	93,00	23,72	232,00	740,00	11,58	11,55	24,80
x	14,30	183,25	67,00	19,88	213,00	663,88	10,61	10,17	22,90
s	0,22	8,19	9,04	1,53	10,54	37,43	0,51	0,63	1,37
norma	-	187	71	20,4	255	730	13	12	26

Legenda:

1. decimálny vek (age)
2. telesná výška (body height)
3. telesná hmotnosť (body weight)
4. BMI (BMI)
5. skok do diaľky z miesta (long jump)
6. 3-skok (triple long jump)
7. 5-skok odrazová noha (5xlong jump dominant leg)
8. 5-skok neodrazová noha (5xlong jump nondominant leg)
9. 10-skok 10x long jump (10 x long jump)

Záver

Výbušná (explozívna) sila dolných končatín má dominantné postavenie pri posudzovaní kondičných schopností basketbalistov. Kombinácie rôznych druhov odrazov jedno- a dvo- nož, znožmo, podporuje maximálne silové a rýchlostno-silové schopnosti, ktoré sú pri rozvoji úzko späté s relatívne malým objemom práce, malými metabolickými požiadavkami, ale s maximálnou intenzitou.

Rýchlu a výbušnú silu určuje nielen veľkosť sily, ale aj časový úsek, za ktorý športovec dosiahne určité percento maximálnej sily (Moravec - Kampmiller - Vanderka - Laczo, 2007).

Pri hodnotení úrovne odrazovej výbušnosti basketbalistov reprezentácie SR U14 konštatujeme, že z 5 testovaných položiek a odporúčanej výkonnosti iba jeden proband splnil požiadavku, ale iba v jednej disciplíne. Pri analýze zisteného stavu nepredpokladáme nadhodnotenie noriem, nakoľko ich vypracovali odborníci na základe výskumov realizovaných v 80-tych rokoch 20. storočia. Naš predpoklad, že basketbalisti budú normy spĺňať sa nenaplnil. Príčiny predpokladáme v skorej špecializácii, nedostatočnej všestrannej príprave a nízkej úrovni všeobecnej pohybovej výkonnosti.

LITERATÚRA

Adamčák, Š. (2002). *Svalová nerovnováha u športovcov, jej vznik, prevencia a odstraňovanie*. Banská Bystrica: PF UMB..

Havlíček, I. a kol. (1973). *Výber talentovanej mládeže pre ľahkú atletiku*. Bratislava: Šport.

Michal, J. (2006). Hodnotenie úrovne pohybovej výkonnosti so zameraním na silové schopnosti u žiakov športových tried. In *Zborník vedeckých prác: Optimalizácia tréningového procesu*, ss.123-135. Bratislava -Trnava: STU.

Michal, J. (2006). Sledovanie ukazovateľov pohybovej výkonnosti u mládeže zaradenej do športovej prípravy. In *14. vedecká konferencia s medzinárodnou účasťou CO - MA - TECH*, s. 871-876. Trnava: MtF STU .

Moravec, R., Šelingerová, M. (1987). *Výber, prognóza športovej úspešnosti a príprava v skokoch*. Praha: UV ČSTV .

Moravec, R., Kampmiller, T., Vanderka, M., Laczo, E. (2007). *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu*. Bratislava: FTVŠ UK.

Šimonek, J., Zrubák, A. a kol. (1996). *Základy kondičnej prípravy v športe*. Bratislava: Univerzita Komenského.

Tománek, L., Moravec, R. (2005). Úroveň rýchlostných schopností vo vzťahu k hernému výkonu v basketbale. In *Zborník z vedeckého seminára „ Hry 7. 9 .2005*, ss. 25 -28. Bratislava: FTVŠ UK.

PaedDr. Robert Rozim, Ph.D.

FHV UMB

Tajovského 40

974 01 Banská Bystrica, SK

e-mail: rozim.robert@fhv.umb.sk

Tel.:+4210484667553