

Fitness manuál - příprava pro basketbalové rozhodčí

Vážené kolegyně a kolegové,

účelem tohoto Fitness Tréninkového Manuálu je přinést basketbalovým rozhodčím na všech úrovních pomocníka pro vaší fyzickou přípravu, která je nedílnou součástí basketbalových rozhodčích. Ukážeme vám několik specifických tréninkových protokolů, které vám pomohou se dostat do správné kondice. Naším úmyslem není tento manuál vnutit, ale vezměte si ho jako průvodce nebo inspiraci k vaší přípravě. Víme, že máte svoje rutiny a svou představu o přípravě, ale naši zkušeností je, že rozhodčí málo využívají specifické tréninky a neví jak správně trénovat. Nevyužijí potenciálu, který mají a nesledují svůj progres.

V případě jakýchkoliv dotazů se můžete na nás obrátit

S přátelským pozdravem

Ivor Matějek - Fitness koordinátor ČABR

Úvod

- Terminologie
- Tréninkový plán na přípravné období
- Tréninkové protokoly

- **Workout** - tréninková jednotka, která zahrnuje fyzický výkon (silový, aerobní/anaerobní)
- **Intensita** - je úsilí vynaložené při tréninkovém procesu. Jednoduše můžeme mluvit o jednoduché/střední/těžké intenzitě. **Jednoduchá intensita** je mezi 50-60% vašeho maxima, **Střední intensita** je 60-80% vašeho maxima, **Těžká intensita** je 80-90% vašeho maxima.
- **Recovery** - je čas kdy odpočíváte mezi cvičením a opakováním. Obvykle se tento čas počítá na sekundy nebo minuty. Celkové recovery: Vaše tepová frekvence se vrací do normální hladiny před dalším opakováním nebo cvičením.
- **Odpočinek** - doba bez cvičení, odpočinek může být kompletní bez tréninku, nebo aktivní, záleží na vaší fyzické úrovni.
- **Opakování** - počet opakování jednotlivého cvičení nebo série.
- **Aerobní kapacita** - je schopnost organismu využít co největší část maximální spotřeby kyslíku co nejdéle.
- **Anaerobní kapacita** - krátkodobé maximální zatížení organismu, v anaerobním prahu se můžeme pohybovat po kratší dobu. Například sprinty nebo výšlap na kole do prudkého kopce.
- **Trénink vytrvalosti** - běžecká cvičení při kterých zlepšujeme náš aerobní i anaerobní level.

- **Rychlostní trénink** - cvičení, která nám pomohou zvýšit naši rychlost v zápasech. Můžeme trénovat sprint s kompletním recovery (Sprinty) nebo s částečným recovery (RSA)
- **Silový trénink** - silový trénink zahrnuje posilování těla a strečinkové aktivity. Dále můžeme využívat pouze vlastní váhu těla, stroje nebo závaží. Tělo můžeme rozdělit na horní a spodní část. Popřípadě můžeme využít metody Full body trénink.
- **Oregon workout** - ultimátní trénink zahrnující Rychlost, Sílu i Vytrvalost. Jedná se o mix sprintů, posilování a vytrvalosti v počtu opakování a počtu sérií.
- **Strečink** - cvičení zaměřené na protažení našich svalů, prevenci zranění a připravit tělo jak na trénink, tak uklidnit tělo po vykonaném tréninku.
- **HIIT** - Vysoce Intenzivní Intervalový Trénink, forma intervalového tréninku kdy střídáte maximální zatížení a pasivní odpočinek s nízkou intenzitou.

Srdeční tepová frekvence

je nejspodnější způsob jak kontrolovat tréninkový proces. Tepová frekvence bude váš ukazatel jak dosahovat různé formy zatížení organismu. Přestanete trénovat na pocit, ale budete vědět, v jakém zatížení se nacházíte a co právě trénujete, jestli rychlost, vytrvalost, nebo jste například v aerobním nebo anaerobním procesu.

Proto je důležité si stanovit svou **HR Max** (maximální tepovou frekvenci), tato hodnota ukazuje nejvyšší hodnotu TF, kterou můžete individuálně dosáhnout bez způsobení problémů v závislosti na svém věku. Nejpřesnější získání informace o vaší **HR Max** je podstoupit Zátěžový test, který monitoruje váš HR. Tento odborný test, který se provádí u sportovního lékaře, nebo v Centru Sportovní Medicíny, je velmi přesný pro stanovení všech potřebných hodnot. Další cesta, kterou můžeme získat informace o našem HR Max je například absolvování **FIBA BEEP Testu** - běžíte maximální počet přeběhů. Samozřejmě můžeme stanovit velmi známým výpočtem $220 - \text{Věk}$, ale tato metoda je velmi obecná, ale pro stanovení procentuálního zatížení cvičení je dostačující.

Zóny Tepové Frekvence - Fyziologický efekt

90-100% Max HR - zvýšení maximální rychlosti

80-90% Max HR - zvýšení Anaerobní vytrvalosti, zlepšení rychlostní vytrvalosti

60-80% Max HR - zvýšení Aerobní vytrvalosti

50-60% Max HR - vytváření základní Aerobní kapacity pro zlepšení vašeho recovery

Tréninkové protokoly

Jogging

Jogging (50-60% intenzity). Nejlépe se tento běh určuje, že můžete běžet a zároveň si povídat ve stejný čas. Tímto během můžete dosáhnout 60-80% svého HR Max.

Trénink - 30' běh rozdělený na 3 x 10' nebo 30' v jednom kuse. Fyziologický benefit je stejný.



Fartlek

Tréninkový program, který zahrnuje běh ve dvou různých rychlostech. Jedna rychlost je pomalá 50-60% HR Max a druhá je rychlá 80-90% HR Max. Tato tréninková jednotka také zahrnuje Warm Up a Cool down.

Trénink - Warm up 10'-12' / Rychlý běh 1 minuta / Pomalý běh 2 minuty a to 4 x série / Cool down 7'



Rychlost

Jedná se o klíčový trénink pro kvalitu vaší rychlosti. Vzdálenost v rozmezí 60-100 m. Recovery bude maximální před dalším opakováním. Je také velmi důležité před i po každém tréninku provést důkladný strečink.

- Warm Up 15'
- Strečink dynamický 5'
- Rychlostní set 20' 1x50m/2x40m/3x30m/4x20m/5x10m mezi sprinty plné recovery 1-2 minuty
- Cool Down 10'
- Statický strečink



Repeated Speed Ability (RSA)

Jedná se o další klíčový trénink. Je to schopnost těla rychle regenerovat po rychlém běhu a připravit se na opakovanou zátěž. Velmi simuluje basketbalové utkání.

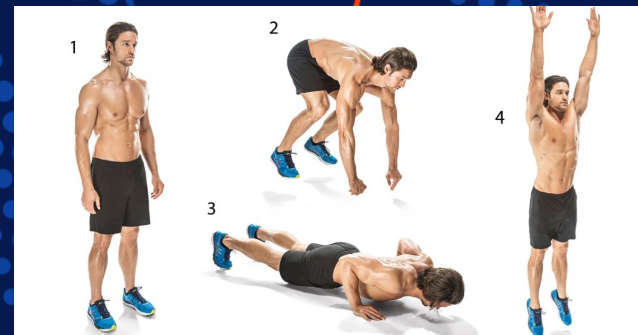
- Warm Up 10'
- Strečink dynamický 5'
- Rychlostní set 25' 5x40m/5x30m/3x30m/5x20m/5x10m mezi sprinty chůze cestou zpět
- Cool Down 10'
- Statický strečink



Oregon

Jedná se o “totální workout”, který zahrnuje rychlost, sílu a vytrvalost. Trénink obsahuje sérii 10x100 m sprint po kterém následuje série posilovacích cviků bez recovery dokud neodběhnete všech 10 sprintů. Recovery mezi sériemi je 2 minuty.

- Warm Up 10'
- Strečink dynamický 5'
- Rychlostní set 20 sprintů (2 x 10 x 100 m)
- Recovery mezi sériemi 2 minuty délka tréninku 30-40 minut
- Silové cvičení mezi sprinty
- Sed/leh, Kliky, Jumping Jacks, Core cvičení, Squat, Sed/leh (různé druhy),
- Lower backs, Kliky, Výpady, Burpees
- Cool Down a strečink 10'



Z těchto představených specifických tréninků si můžete nakombinovat svůj vlastní tréninkový plán, který si upravíte dle svých časových možností. Doporučujeme tři tréninkové jednotky týdně. Každý trénink zaměřte na rozvoj jednotlivých specifických oblastí. Mezi tréninky si nechte i dostatečnou pauzu pro dobrou regeneraci. Jako regeneraci můžete zvolit i jinou sportovní aktivitu jako je jízda na kole, in-line brusle, plavání a jiné.

Zároveň nezapomínejte na dostatečný pitný režim, základní stravovací návyky a přijímání vitamínů a minerálů. Budování dobré IMUNITY je další klíč, jak v dnešní době zůstat zdraví a čelit současným zdravotním rizikům.

Užijte si svou letní přípravu a dostaňte se do dobré fyzické i psychické pohody.

Ivor Matějek - Fitness Koordinátor ČABR