

CESTA POLSKÉHO TÝMU V BASKETBALU 3X3 NA OLYMPIJSKÉ HRY V TOKIU 2021. (OD KONCEPTU K REALIZACI)

Tomasz GABRYS

Centrum tělesné výchovy a sportu, Fakulta pedagogická, Západočeská univerzita v Plzni

Příprava na velké sportovní imerze vyžaduje strukturovaný přístup, pokud jde o stanovení energeticky specifické zátěže, tréninkových cílů, volby zátěže a opatření pro kontrolu únavy. Basketbal 3x3 byl novým sportem na programu olympijských her v Tokiu. Struktura aktivit v přípravném programu byla rozdělena na: I. etapa - analýza časové struktury basketbalového utkání 3x3 a posouzení energetické náročnosti, II. etapa - analýza výkonnostní úrovně hráčů reprezentace a identifikace energetické náročnosti ve speciálních cvičeních, III. etapa - kontrola výkonnostní úrovně hráčů reprezentace (operativní kontrola) a průběžná kontrola intenzity cvičení a posouzení změn ukazatelů únavy v mezocyklu přípravy na účast v kvalifikačním turnaji na olympijské hry. Třetí etapa přípravy probíhala na soustředěních v Polsku dvakrát po 8 dnech .v podmínkách vysokohorské hypoxie ve výšce 2300 m n. m. - Sierra Nevada, během pětidenního zápasového kempu v srbském Novém Sadu a sedmidenního mikrocyklu bezprostředně předcházejícího účasti na kvalifikačním turnaji olympijských her. V průběhu výzkumu a analýzy hodnot parametrů zaznamenaných v průběhu tréninkového procesu se ukázalo, že vysoká specifčnost tohoto sportu spočívá v kontinuálním pohybu po křivce (prakticky žádné rovné úseky). Variabilita svalové práce a přechod od zpomalení ke zrychlení na krátké vzdálenosti vyžaduje vysokou adaptaci na anaerobní energetické podmínky. Nepřetržitost hry po dobu 10 minut založená na 30sekundových intervalech vyžaduje vysokou úroveň aerobní síly, aby bylo možné rychle zapnout aerobní metabolismus především během krátkých intervalů. Zjištěná velmi vysoká mobilizace aerobního metabolismu při speciálních cvičeních ukazuje na nutnost formování této oblasti přípravy na základě specifčnosti cvičení hry 3x3. Použité řešení s využitím beznámahové podpory rozvoje aerobního metabolismu především zvýšením mechanismů transportu kyslíku ke svalovým buňkám a funkčním orgánům se ukázalo jako efektivní. Výšková hypoxie bez změny tréninku směrem k rozvoji aerobní kapacity umožnila zvýšení aerobního výkonu (VO₂max) z 10 % u sportovce bez predispozice k aerobnímu úsilí (nízká exprese genu ACE) na 20 % u sportovců se střední nebo vysokou genetickou expresí k aerobnímu úsilí. Pokud se tato tréninková metoda použije znovu, navrhuje 10denní pobyt ve výšce s tréninkem prováděným v dolní části Takto se uplatňuje varianta "žiji

vysoko – trénuji nízko". Soustavná kontrola CK, Hb a HCT pomohla předejít zranění. Polský tým vyhrál kvalifikační turnaj na olympijské hry v Tokiu.