

FIBA EUROPE
REFEREE DEPARTMENT PROJECT



FYZICKÁ PŘÍPRAVA
BASKETBALOVÝCH ROZHODČÍCH PŘED SEZÓNOU
A BĚHEM SEZÓNY



GRAN CANARIA, červen 2006

Tento manuál je zpracován pro moderní fyzickou přípravu basketbalových rozhodčích, před a během sezóny. Je v zájmu rozhodčích být v co nejlepším postavení na hřišti a tím dosáhnout správného rozhodnutí podle pravidel basketbalu.

“Být na správném místě v pravý čas“ a udělat správné rozhodnutí aplikující mechaniku rozhodování může správně vyřešit rozhodčí, který je nejlépe fyzicky připraven. Dobrá fyzická příprava basketbalového rozhodčího mu nabízí výhodu v následujících třech bodech:

1. Dobrá fyzická příprava je jednou z klíčových podmínek pro správný pohyb na hřišti.
2. Dobrá fyzická příprava je ochráncem osobního zdraví, vyhýbá se a eliminuje stresové situace, zajišťuje výborný fyzický výkon během složitých basketbalových utkání.
3. Dobrá fyzická příprava dává příležitost basketbalovému rozhodčímu být koncentrovaný, mít “ ostrý zrak “ a “ čistou mysl “, zvláště v posledních minutách utkání.

Basketbal - “ královna mezi sporty “, je velice rychlá hra. Hra, která je limitována prostorem, ve kterém se pohybuje 10 hráčů. Některý z nich je velice rychlý a chytrý, některý je silný a těžký, některý hráč je velice mladý, některý je starší, ale mnohem zkušenější. Hra je plna fyzických kontaktů, vyžaduje od rozhodčích být excelentně fyzicky připraven a mít zdravý rozum v rozhodování zda trestat nebo netrestat kontakt.

Rozhodčí by se měl ve všech případech držet následujících principů:

- Brát zřetel na pravidla basketbalu a duch hry
- Správně aplikovat princip výhoda-nevýhoda
- Důslednost užívání zdravého rozumu v každém utkání
- Důslednost v udržování rovnováhy mezi kontrolou utkání a plynulostí utkání, mít cit pro hru, zapískat pouze to, co je správné pro utkání.

Pro správné rozhodování je být výborně fyzicky připraven a být schopen aplikovat výše uvedené principy.

Následující systém fyzické přípravy bude vhodný pro všechny basketbalové rozhodčí, mající na paměti individuální charakteristiky rozdílných osob. Pokusili jsme se sestavit hlavní systém přípravy adaptovaný na většinu basketbalových rozhodčích. Fyzická příprava basketbalových rozhodčích bude rozdělena do dvou fází:

- I- **Fyzická příprava basketbalových rozhodčích v přípravném období**
- II- **Fyzická příprava basketbalových rozhodčích během sezóny**



Přípravné období

Bud'te aktivní i během prázdnin, během "mrtvé" sezóny. Plavejte, hrajte tenis, jezděte na kole, to vás ale udržuje v kondici na 20-30 procent vašeho maxima, které potřebujete během sezóny. Základní trénink basketbalových rozhodčích je obvykle studium pravidel basketbalu, mechaniky rozhodčích, ale bez důrazu na fyzickou přípravu. Okamžitě po letní dovolené seriózní rozhodčí musí začít svou přípravu pro nastávající sezónu.

Aby byl program pro nás úspěšný, musíme ho rozdělit do třech fází:

1. Anaerobická fáze (14 dnů)
2. Aerobická fáze (12 dnů)
3. Charakteristická výkonová fáze (7-10 dnů)

Důležitá připomínka:

V tréninkovém procesu, před začátkem každého tréninku, 15-20 minut věnujte zahřívání a strečinku všech potřebných svalových partií.



1. ANAEROBICKÁ FÁZE:

- **CÍL:** odstranění nadváhy, úbytek několika kilogramů, zajistit kondici rozhodčího na průměrné úrovni
- **MÍSTO:** venkovní prostředí (park, les, stadion)
- **DOBA TRVÁNÍ:** 14dnů (3 kvartály po 4 dnech + 2 dny odpočinku)

1. KVARTÁL: 4 dny (stejný program celé 4 dny)

Denní program:

- 800 m lehký běh (5min.)
odpočinek: 5 min. chůze ve stejném směru
 - 800 m lehký běh (5min.)
odpočinek: 5 min. chůze v opačném směru
 - 1000 m lehký běh (6 min.)
Odpočinek: 6 min. (procvičení svalů)
 - 1000 m lehký běh (6 min.)
- * kontrola tepové frekvence (max 150), po 1 minutě pod 100,

- 7-10 min. lehké chůze (šatna, chodba)
- * dlouhá teplá sprcha jako hydromasáž
- * po 1. kvartálu jeden den na odpočinek

2. KVARTÁL: 4 dny (stejný program celé 4 dny)

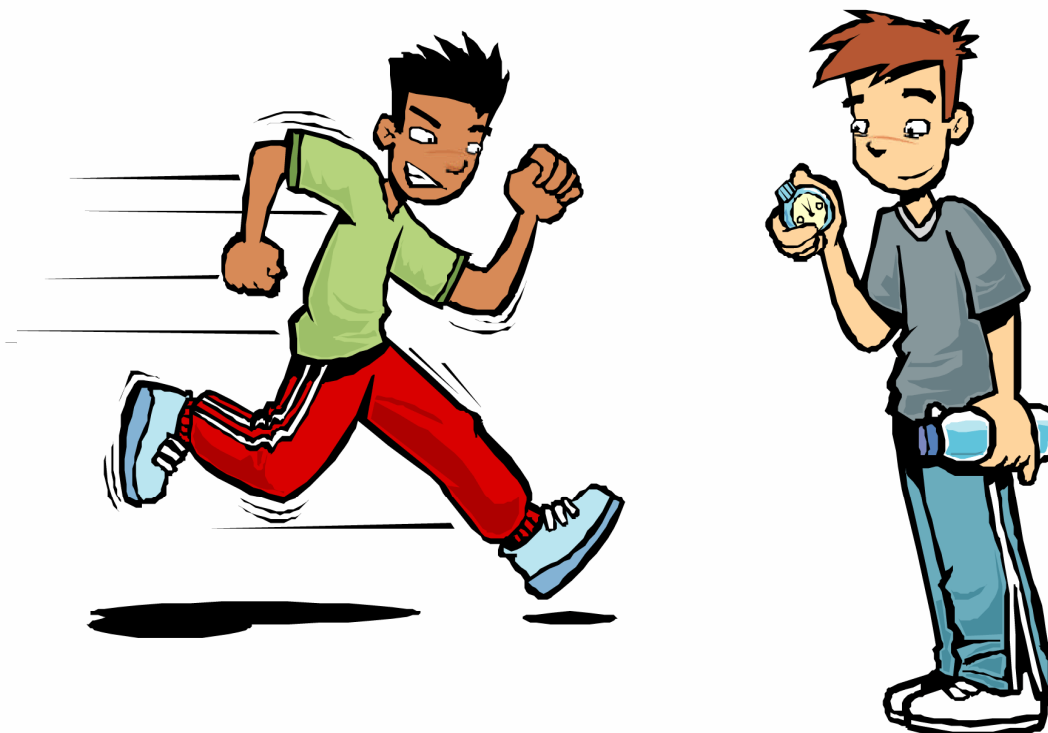
DENNÍ PROGRAM:

- 1000 m lehkého běhu (6 min.)
zbývající čas šestiminutovky chůze dlouhými kroky
- 1000 m lehkého běhu (6 min.)
zbývající čas šestiminutovky chůze dlouhými kroky
- 1200 m lehkého běhu (7 min.)
zbývající čas sedmiminutovky (procvičení svalů)
- 1200 m lehkého běhu (7 min.)
zbývající čas lehká chůze směrem k šatně
- * dlouhá horká sprcha, hydromasáž
- * po 2. kvartálu – 1 den odpočinku

3. KVARTÁL: 6 dnů (stejný program po celých 6 dnů)

DENNÍ PROGRAM:

- 1200 m běh průměr. rychlost (6`30``)
zbývající čas 6`30`` - podle vlastní volby
- 1200 m běh průměr. rychlost (6`30``)
zbývající čas do 7 min. (procvičení svalů)
- 1200 m (COOPER TEST) (5 MIN.)
- * kontrola srdeční frekvence (max 155), po 1 min.-pod 100
Zbývající čas v 6-10 min. chůze dlouhými kroky, lehké skoky
- 400 m průměr. rychlost (2 min.)
Zbývající čas do 5 min.: lehká chůze směrem k šatně
- * dlouhá horká sprcha
- * po 3. kvartálu – 1 den odpočinku



2. AEROBICKÁ FÁZE

- **CÍL:** zvýšení kondice rozhodčích, rychlostní dovednosti
- **MÍSTO:** kombinace otevřeného prostoru a tělocvičny
- **DOBA TRVÁNÍ:** 12 dnů rozdělených do dvou částí

PRVNÍ ČÁST: 5 dnů

Den 1

1 X 1500 m (8 min.)
1 X 1000 m
2 X 800 m

(čas běhání a zbývající čas jsou uvedeny výše)

Den 2

3 X 400 m (400 m – 2 min.)
3 X 600 m (600 m – 3 min.)

2 X 800 m (800 m – 4`30``)
1 X 500 m (500 m – 2`30``)

(odpočinek uvnitř bloků stejných délek useků je 2-3 min., ale mezi sériemi 5 min. podle vlastního uvážení)

Den 3

5 X 200 m (40 sekund)
6 X 300 m (50 sekund)
3 X 400 m (1`45``)
2 X 500 m (2 min.)

Zbývající čas: 200 m. série 1`30``; 300 m série 2 min.; 400 m série 3 min.,
500 m série 4 min. , mezi sériemi podle tvého výběru.

Den 4

1 X 100 m (13 sekund)
2 X 200 m
2 X 300 m
2 X 400 m
2 X 600 m
1 X 800 m

(běh a zbývající čas jsou uvedeny výše)

Den 5

10 X 20 m. (3 sekundy)
8 X 40 m. (6 sekund)
6 X 60 m (8 sekund)
5 X 100 m
3 X 200 m
2 X 300 m
1 X 400 m
1 X 500 m



Den odpočinku

DRUHÁ ČÁST: 5 dnů

Den 6

3 X 100 m
3 X 200 m
2 X 300 m
2 X 400 m
1 X 600 m
1 X 800 m

Den 8

2 X 200 m
2 X 300 m
2 X 400 m
1 X 600 m
1 X 800 m
1 X 1000 m

Den 10

1 X 20 m
1 X 30 m
1 X 40 m
1 X 50 m
1 X 60 m
1 X 100 m
1 X 200 m
1 X 400 m
1 X 600 m
1 X 800 m
1 X 1000 m

Den 7

10 X 20 m
10 X 30 m
10 X 40 m
10 X 50 m
5 X 100 m
4 X 200 m
3 X 400 m

Den 9

8 X 20 m
3 X 100 m
6 X 30 m
3 X 200 m
4 X 40 m
2 X 400 m
2 X 50 m
1 X 600 m

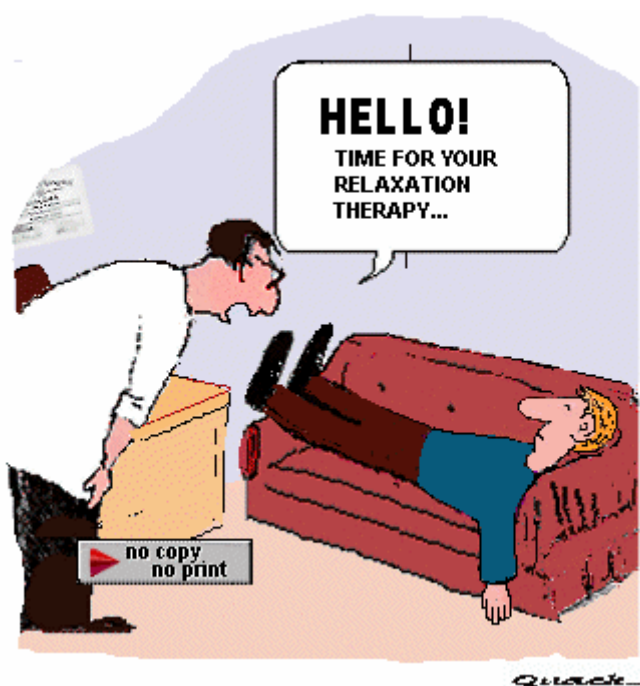
(běh a zbývající čas jsou uvedeny výše)

Den 11

Kontrola fyzické přípravy, pro tento den použijeme následující testy:

10 m – 1,8 sekundy (opakovat 3 x a spočítat průměrný čas)
30 m – 4,1 – 4,4 sekundy
50 m – 6,2 – 6,5 sekundy
70 m – 9,5 – 10,1 sekundy
100 m – 13 sekund (opakovat 2 x a spočítat průměrný čas)
COOPER TEST 1200 m (3'30''- 4'30'')
LEGER TEST podle FIBA kritérií
97 úseků X 20 m = 1940 m (11 min.)

Den odpočinku



3. Charakteristická výkonová fáze

Vše, co jsme dosud natrénovali, tedy vše co vede ke zdárnému úspěchu, to vše pak musí rozhodčí předvést a demonstrovat v uzavřeném prostoru – v tělocvičně.

MÍSTO: TĚLOCVIČNA

PRUBĚH: 7 – 10 dnů

1. – 4. den

Stejně po celé 4 dny

- 10 – 15 min. vlastní výběr rozcvičky
- 10 min. – strečink – svalové skupiny
- 11 min. – LEGER TEST 97 úseků (1940 m.)
- 20 min. – střelba na koš se spoluhráčem
- 6 min. – aktivní odpočinek

- * občerstvi se, vypij minerálku, převlékni tričko
 - 10 min. – LEGER TEST 86 úseků (1720 M.)
 - 10 min. – aktivní odpočinek dle vlastního výběru
 - 10 min. – strečink všech svalových skupin
- Dlouhá horká sprcha (co nejdelší)

Den 5: Odpočinek

6. – 10. den

Stejně po celých 5 dnů

- 10 – 15 min. vlastní výběr rozcvičky
 - 10 min. – strečink – svalové skupiny
 - 11 min. – LEGER TEST 97 úseků (1940 m.)
 - 15 min. – střelba na koš (10 střeleckých sérií)
 - 8 – 10 min. aktivní odpočinek
- * občerstvi se, vypij minerálku, převlékni tričko
 - 11 min. - LEGER TEST 97 úseků (1940 M.)
 - 11 min. – aktivní odpočinek dle vlastního výběru
 - 10 min. – strečink
- * Dlouhá horká sprcha (co nejdelší)

Pro stanovení data pro začátek tvé fyzické přípravy, dodržování výše uvedených procedur, je potřeba:

40 dnů ode dne, kdy bude podzimní seminář nebo začnou oficiální soutěže.

Mějte na paměti, že je pevně doporučeno, s ohledem na věkový limit, následující:

ROZHODČÍ – věk 35 let a mladší =100% program

ROZHODČÍ – věk mezi 36 až 41roky =75-80% programu

ROZHODČÍ – věk mezi 42 až 50 roky =60% programu



FYZICKÁ PŘÍPRAVA BASKETBALOVÝCH ROZHODČÍCH BĚHEM SEZÓNY

- CÍL:** udržování fyzické kondice rozhodčích během celé sezóny
- DOBA TRVÁNÍ:** celá sezóna
- DYNAMIKA:** 2 – 3 tréninky týdně včetně jednoho basketbalového utkání (počet nominací za týden by měl být na 3 až 4 utkání)
- RADA:** Udržet formu, být ve formě.

SESTAVENÍ:

A. ZAHŘÍVACÍ PERIODA (7 – 10 MIN.)

Lehký běh po délce basketbalového hřiště (30 m) nebo kolem basketbalového hřiště.

Během rozcvičky srdeční tep okolo 140 tepů za minutu.

B. STREČINK SVALU (10 - 12 MIN.)

Provádět strečink úspěšně, rozhodčí s ním musí začít od spodní části těla a pokračovat směrem nahoru včetně krku a hlavy.

C. BLOK SPRINTU (15 – 20 min.)

20 X 20 m = 400 m (uvnitř bloku, odpočinek 30 sekund)
Odpočinek 5 min.

20 X 15 m = 300 m (uvnitř bloku, odpočinek 25 sekund)
Odpočinek 4 min.

10 X 10 m = 100 m (uvnitř bloku, odpočinek 15 sekund)
Odpočinek 3 min.

D. INTERVAL TRÉNINKU (20-25 MIN.)

5 X 100 m = 500 m (uvnitř bloku, odpočinek 1 min.)

3 X 150 m = 450 m (uvnitř bloku, odpočinek 90 sekund)

2 X 100 m = 200 m (odpočinek 2 min.)

1 X 300 m = 300 m

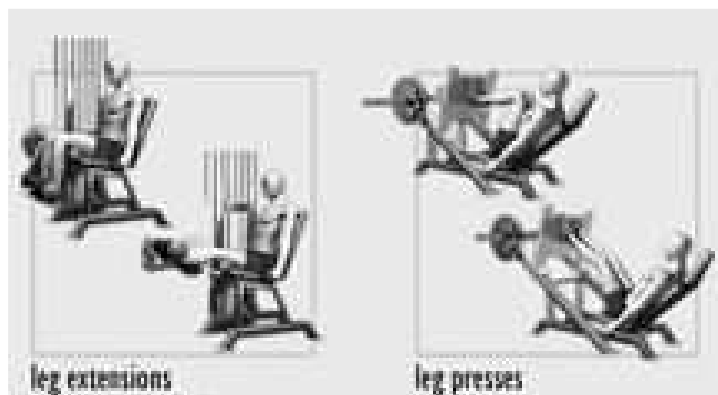
V případě příznivého počasí v rámci tohoto tréninku ukončit vše pomalým během (15-20 min.) v přírodě, pokud možno v parku nebo v lese.

POSILOVNA:

Doporučujeme navštívit posilovnu max. 2 krát týdně a použít :

1. LAT MACHINE (ruce)
2. LEG PRESSURE – HORIZONTAL/ONE
3. LEG EXTENTION - QUADRICEPS
4. LEG CURL – BACK LEG
5. Lavice (břišní svaly)

DOBA TRVÁNÍ: společně s rozcvičením a odpočinkem max. 40-50 min. .



Basketbalový rozhodčí je veřejná osoba. Vykonává své povinnosti na vysoké úrovni, protože je všem na očích. Buďte profesionálem celý čas, buďte dobrým rozhodčím na i mimo hřiště, ale zároveň si nemyslete, že jste jediným odborníkem v utkání. Mějte na paměti, že rozhodování basketbalového utkání je zavazující, respektujte to a buďte maximálně připraveni se předvést.

HODNĚ ŠTĚSTÍ..



FIBA EUROPE NATIONAL REFEREE INSTRUCTOR

GJORGJI PIPERKOV – MKD,

Přeložil: Ing. Dolinek Ivo