

VAJE ZA RAZVOJ HITROSTI ALTERNATIVNIH GIBOV IN CIKLIČNE HITROSTI V KOŠARKI

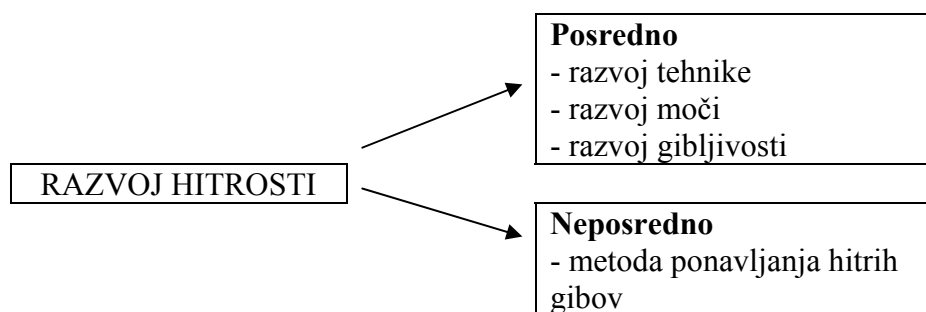
1 UVOD

Hitrost je sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času. Pomembna je pri premagovanju kratkih razdalj s cikličnim gibanjem (tek) in v gibalnih nalogah, ki zahtevajo hitro izvedbo posameznega giba. Od vseh motoričnih sposobnosti je hitrost v največji meri odvisna od dednih lastnosti. Koefficient prirojenosti je pri različnih pojavnih oblikah hitrosti sicer različen, v glavnem pa znaša preko 0.90. To pomeni, da s treningom lahko vplivamo na njen razvoj le v manjši meri.

Hitrost je motorična sposobnost, ki jo poznamo v več pojavnih oblikah. Te so:

- Hitrost reakcije – je sposobnost hitrega gibalnega odziva na določen signal
- Ciklična hitrost (hitrost enostavnega giba) – je sposobnost premika telesnega segmenta na določeni poti v najkrajšem možnem času
- Hitrost alternativnih gibov (frekvenca gibov) – sposobnost hitrega ponavljanja gibov s konstantno amplitudo

2 METODE RAZVOJA HITROSTI



3 MERSKI POSTOPKI

To motorično sposobnost lahko merimo na dva načina:

- Laboratorijske meritve
- Motorični testi

Laboratorijske meritve se uporabljajo predvsem za ugotavljanje hitrosti enostavnega giba in hitrosti reakcije. Za merjenje ciklične hitrosti se uporablja elektronska ura, ki je povezana s fotocelicami. Tako zmerimo čas ki je potreben za premik segmenta na določeni poti.

Motorični testi pa se uporabljajo predvsem pri merjenju alternativnih gibov. Najpogosteje se ugotavlja s testi tipa tapingov, v katerih je potrebno z izbranim telesnim segmentom, izvajati čim hitrejši izmenični dotike različnih točk v prostoru.

4 HITROST ALTERNATIVNIH GIBOV

Je sposobnost hitrega ponavljanja gibov s konstantno amplitudo. Povezana je z uspešnostjo refleksnega uravnavanja vzdraženja ter sproščanja agonistov in antagonistov na istem telesnem segmentu.

S pomočjo vadbe alternativnih gibov nog in rok lahko izboljšamo tako igro v napadu kot tudi v obrambi. Ker se na izboljšanje hitrosti in s tem tudi napredek pri alternativnih gibih, zaradi velike odvisnosti od dednosti lahko z vadbo vpliva le v manjši meri, je nujnost dobro poznavanje vseh možnosti, ki so na voljo za njen razvoj. Zaradi tega se pri treningu uporablja tako posredni, kot tudi neposredni načini razvoja hitrosti.

4.1 VAJE

1. Vaja

3 ponovitve,
2 seriji.

Pripomočki: lepilni trak,
štoparica.

| | |
|---|---|
| L | D |
| L | D |
| L | D |

Pri tej vaji je potrebno čim hitrejše premikanje s stopaloma po označenih prostorih. Začnemo z desno nogo in potem izmenično stopamo. Pazimo na prestop. Je neposredna metoda za razvijanje alternativnih gibov, poleg tega pa razvijamo še koordinacijo.

2. Vaja

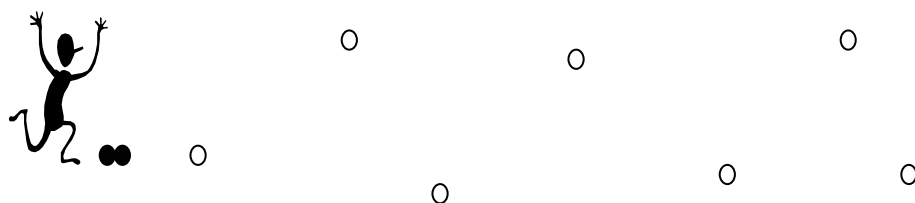
3 ponovitve,
2 seriji.

Pripomočki: lepilni trak,
štoparica.

| | |
|---|---|
| D | L |
| L | D |

Vaja je podobna prejšnji samo da tukaj s stopaloma vzkrizno stopamo v prostore. Tudi tukaj mora naloga biti izvedena korektno. Zopet izboljšujemo hitrost alternativnih gibov.

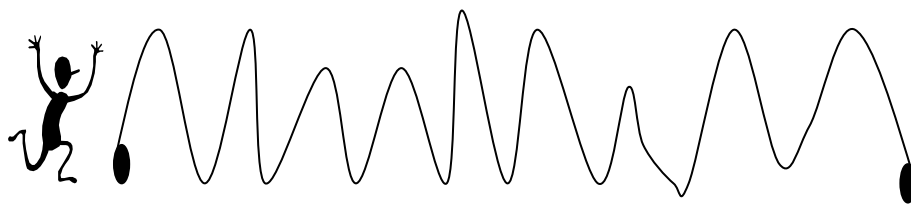
3. Vaja



Pripomočki: stožci, dve žogi

Vadeči poskusi najhitreje z nogama voditi obe žogi okoli stožcev. Ta vaja je dobra za popestritev treninga, poleg tega pa še posredno izboljšujemo hitrost alternativnih gibov.

4. Vaja

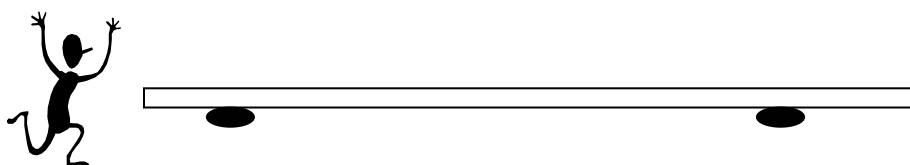


Pripomočki: kolebnica, lahko uporabimo tudi žogo.

Pri tej vaji vadeči poskuša najhitreje stopati v posamezne prostore, ki smo jih naredili s veliko kolebnico.

- Tek čelno:
 - v vsako polje drugo nogo,
 - v vsako polje obe nogi.
- Tek bočno:
 - začnemo z notranjo nogo in nato z zunanjo,
 - križno, v vsako polje drugo nogo.

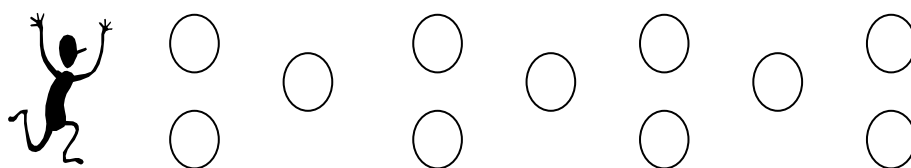
5. Vaja



Pripomočki: nizka gred.

Preskakujemo gred, to lahko delamo enotaktno ali dvotaktno. To je vaja za eksplozivno moč, ki posredno vpliva na izboljšanje frekvence gibov.

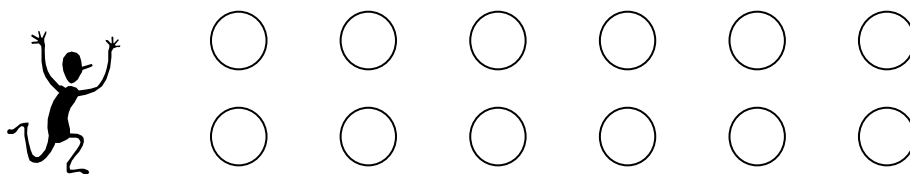
6. Vaja



Pripomočki: obroči, lahko uporabimo tudi lepilni trak.

Stopanje v obroč, katere lahko poljubno postavimo v prostoru. Potrebno je čim hitreje preteči te ovire. Neposredna metoda za razvijanje alternativnih gibov.

7. Vaja



Pripomočki: obroči, lahko uporabimo tudi lepilni trak.

Podobna vaja kot prejšnja samo da so tukaj obroči drugače razporejeni.

8. Vaja



Pripomočki: 2 teniški žogici.

V predročenu držimo dve teniški žogici, ki jih potem spustimo in poskušamo ujeti ne da bi nam padle na tla. S to vajo izboljšujemo hitrost rok. Ta sposobnost je pomembna predvsem v obrambnih nalogah (pri prestrezanju žoge).

9. Vaja



Pripomočki: košarkarska žoga.

Smo v rahlem počepu. Za nogami v rokah držimo košarkarsko žogo. Žogo spustimo med tem pa ploskemo pred kolena in jo nato zopet poskušamo ujeti. Žoga nam lahko le enkrat pade na tla. Vajo lahko otežimo tako, da moramo dvakrat ploskniti in šele nato žogo poskusiti ujeti.

5 CIKLIČNA HITROST

Ciklična hitrost je sposobnost hitrega premikanja telesnega segmenta na določeni poti v najkrajšem možnem času. Je najbolj elementarna oblika hitrosti. Razvijamo jo lahko posredno ali pa neposredno.

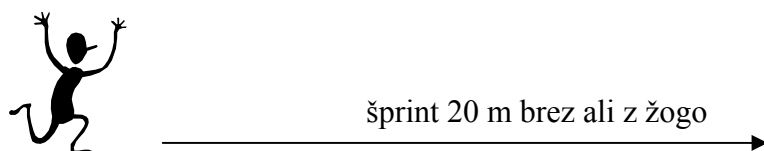
5.1 VAJE

1. vaja



V to abecedo spadajo skiping, hopsanje, grabljenje, tek s poudarjenim odzivom,... Te tekalne vaje lahko vadeči delajo z žogo in tako razvijajo tudi občutek za njo. Je posredna metoda za razvijanje ciklične hitrosti. Izboljšujemo tehniko teka, s katero imajo probleme veliko igralcev.

2. vaja



Razvijamo ciklično hitrost gibanja z maksimalno oz. submaksimalno hitrostjo. Igralci morajo obvladati žogo tudi pri veliki hitrosti, zato so šprinti z vodenjem zelo koristni.

Vaje so primerne za vse generacije s tem da jih modificiramo glede na sposobnosti in starost vadečih. V poštev pridejo predvsem v pripravljalnem obdobju lahko pa jih vključimo tudi v proces treninga v tekmovalnem obdobju za popestritev.

6 LITERATURA

1. Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja*. Ljubljana : Fakulteta za šport.