

Nadhazování v Bull Penu (Ron Welforth)

Všechny baseballové týmy na světě dělají Bull Peny, což by teoreticky mělo znamenat, že by měli být všichni nadhazovači přibližně stejně dobří. To nejsou. Jedním z důvodů, ze kterých se tento rozdíl výkonosti odvíjí, je kvalita Bull Penů (dále pouze BP).

Většina týmů hází při BP okolo 40 - 60 nadhozů v řadě. Jedná se o tzv. submaximální BP, které ovšem ani zdaleka neodpovídají zápasovému zatížení nadhazovače.

Klasický BP (stereotypní práce) :

1. počet nadhozů: 60, 45, 30
2. vyčerpávající
3. není jako zápas (počtem nadhozů, intenzitou...)
4. postrádá soutěživost
5. není objektivní

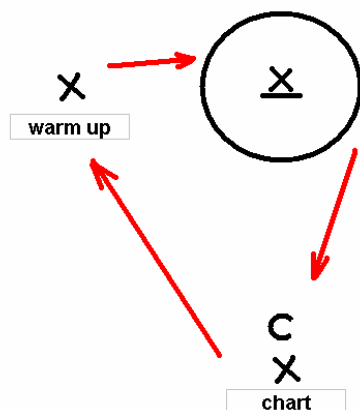
Cíle BP (podle Rona Welfortha) (smysluplná příprava na zápas):

1. počet nadhozů max. 12-18 (nebo série po 12-18 nadhozech)
2. cítit a uvědomovat si co děláme při BP
3. učit nadhazovače, aby dokázali dělat rychle změnu
4. trénovat při BP soustředění, koncentraci a psychickou odolnost
5. pozitivní transfer BP do zápasu
6. připravit nadhazovače fyzicky na zápas
7. zlepšit zdraví a „životnost“ nadhazovačů

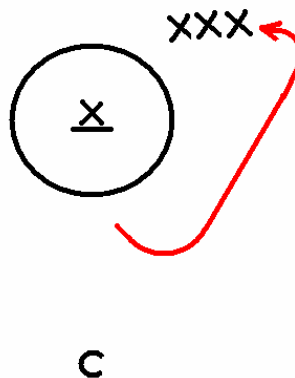
Způsoby fungování BP

Klasického BP se většinou účastní jeden nadhazovač, jeden catcher a jeden coach. Při tomto druhu BP hází nadhazovač s větší frekvencí nadhozů, než tomu je v zápase. BP podle Rona Welfortha těmito způsoby:

obr. číslo 1.



obr. číslo 2.



1. BP ve skupině (simuluje timing mezi nadhozy v jedné směně)

První způsob je BP ve skupině 2 – 5 nadhazovačů (obr.2). Ti se střídají po každém nadhozu a poté se zařadí na konec „fronty“. Díky tomu mají možnost a čas v hlavě vstřebat, co se právě stalo (poslední nadhoz), stejně jako tomu je v zápase. Zpomaluje to celý proces BP. Coachové také nemají takovou potřebu ani možnost, svému svěřenci neustále něco radit. Stejně tomu je v zápase, kdy je nadhazovač na kopci sám a musí být schopen sám reagovat na vzniklou situaci.

2. BP v kruhové rotaci (simuluje timing mezi směňami)

Jeden nadhazovač nadhazuje, druhý za catcherem dělá chart a třetí se vedle BP rozhazuje. Po odházení jedné série (12 – 18) nadhozů všichni nadhazovači rotují. Ten co házel jde psát chart, ten co psal se jde rozhazovat a ten co se rozhazoval jde házet.

Různé druhy BP podle jejich zaměření:

1. Fast ball BP:

Nejdůležitějším faktorem při nadhazování a jeho základním prvkem je fast ball. Každý BP by měl mít svůj specifický cíl.

a) fast ball BP zaměřený na rychlost:

Opět házíme v sériích po 12 – 18 nadhozech. U tohoto druhu BP je každý nadhoz měřen radarem a je zapisován. U tohoto BP nezáleží tolik na umístění nadhozů, pouze na jejich rychlosti. Sledujeme vývoj (zlepšení/zhoršení) rychlosti u každého nadhazovače. Do tréninkového programu zařazujeme tento typ BP jednou za dva až tři týdny. Celkový počet nadhozů nemusí u tohoto BP přesahovat číslo 20.

b) fast ball BP na kontrolu (určujeme/doporučujeme cíl tohoto BP – se zaměřením na přesnost)

Tento druh BP neměříme radarem, ale samozřejmě zapisujeme. Podle jeho vyhodnocení snadno poznáme, se kterou částí strike-zóny má nadhazovač problémy. Podle toho potom můžeme BP zaměřit.

- první krok může být jednoduchý: Kolik striků je nadhazovač schopen hodit z 12/15/18 pokusů. Pouze strike, nejedná se o specifické umístění
- druhý krok: je BP se zaměřením na určitou část strike-zóny, opět kolik z 12/15/18

druhy zaměření BP na určitou část strike zóny:

up and down (nahoru a dolů – obr.č.1)

in and out (dovnitř a ven – obr.č.2)

corners (obr.č.š)

po diagonále (obr.č.4)

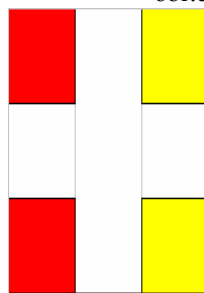
obr.č.1



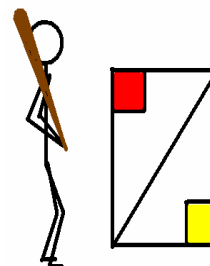
obr.č.2



obr.č.3



obr.č.4



c) fast ball BP se zaměřením na rychlost + „doporučující“ (je kombinací dvou předchozích BP)

U tohoto BP se nadhazovač snaží 95% rychlostí svého nadhozu trefovat určitou část strike-zóny.

Všechny tři druhy fast ball BP můžeme zároveň zkombinovat: První série - BP zaměřený na rychlost, druhá série - „doporučující“ fast ball BP, třetí série kombinace obou.

Nejdůležitějším a nejtěžším (z hlediska mechaniky) nadhozem, který by měl každý nadhazovač trénovat, je pro praváka nadhazovače out-side dolů u praváka pálkaře. Tedy jednodušeji řečeno, nadhoz dolů křížem – tzv. **extansion side fast ball** (obr.č.5). U leváka samozřejmě obráceně.

obr.č.5



Pokud je nadhazovač schopen trefovat **extansion side fast ball**, je poté zpravidla schopen míč umístit kamkoliv. Při problému s in-sidem se většinou jedná spíše o psychický problém (strach z trefení pálkaře).

2. BP zaměřené na change up a technické nadhozy

Většina nadhazovačů se snaží točku (slider) umisťovat jako tzv. „Bitch Pitch“. To znamená, že pálkař jej není schopen odpálit, ale zároveň, kdyby do něj nešvihl, tak by jej rozhodčí vyhlásil jako strike (stejně umístění jako na obr.č.5). Studie nejlepších nadhazovačů z MLB ukázala, že pouze 27-30% toček, které by nebyly švihnuty, by byly vyhlášeny jako strike. Z tohoto důvodu se snažíme nadhazovače naučit házet dva druhy umístění toček a change up:

a) Change up a technický nadhoz, který házíme do strike. U technického nadhozu to je stav 0-0, u change up tzv. fast ball stav (pálkař očekává fast ball), což je: 3-1, 2-0, 3-2

b) change up a technický nadhoz, který házíme jako nepalitelný nadhoz, kdy se snažíme, aby pálkař udělal chybu – nátlakový nadhoz, „nasty pitch“. Házíme na stav: 0-2, 1-2

Při tomto druhu BP se nadhazuje v určitých sekvencích:

1. technický nadhoz

FB (fast ball)/ 0-0 C (točka)/ FB/ 0-2 C/ FB/ 0-0 C/ FB.....

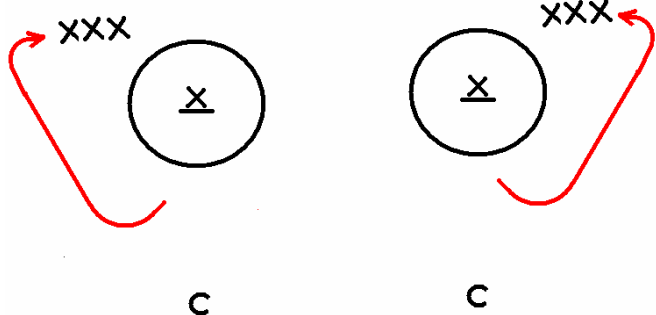
2. change up

FB (fast ball)/ 3-1 CH (change up)/ FB/ 0-2 CH/ FB/ 3-1 CH/ FB.....

Pokaždé prokládáme technické nadhozy fast ballem, protože ten je pořád základem našeho nadhazování. Opět házíme v sériích 12-18 nadhozů. Můžeme samozřejmě oba druhy BP zkombinovat a zároveň také pracovat na různém umístění FB. Všechny nadhozy zaznamenáváme do chartu. Podle toho můžeme například jednoduše zjistit, že pokud naši 0-0 točku nadhazovač hází méně jak 25% do strike, že s ní asi nebudeme v zápase začínat.

3. Soutěživý typ BP

obr.č.6



a) na přesnost

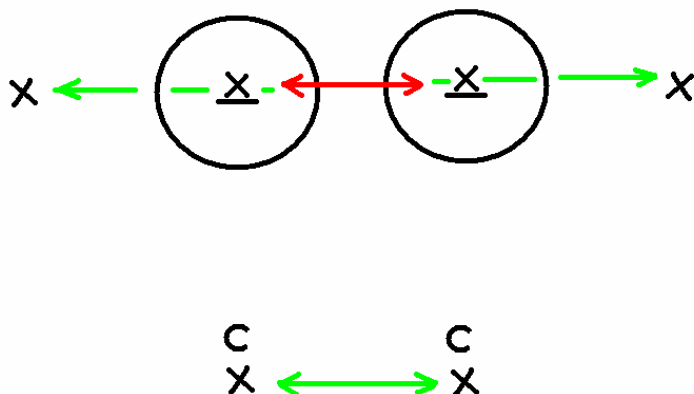
Dvě skupiny nadhazovačů (obr.č.6) soutěží proti sobě. Cílem bude například trefit **extension side fast ball**. Nadhazovači se střídají po jednom nadhozu a za každý platný pokus dostávají bod. Vítězí to družstvo, které získá první deset bodů. Hráči soutěží jednak mezi sebou v dvojici a jednak jako týmy.

b) na rychlost

Stejný systém jako u soutěže na přesnost s tím rozdílem, že všechny nadhozy jsou měřeny radarem. Trenér každému hráči určí, za jakou dosaženou rychlost dostane jeho družstvo bod. Nadhazovač, jehož maximum je 130 km/h dostane například bod za rychlost nad 128 km/h, jiný nadhazovač, jehož maximum je 124 km/h dostane bod za 122 km/h. U každého podle jeho možností.

c) kombinace obou

Nadhazovač dostane bod, pokud určitou rychlostí trefí určité místo. Můžeme dopředu určit sérii míst, kam se mají nadhazovači trefovat. Např.: FB out side dolů/ FB in side nahoru/ FB out side ball/..... Takže žádný nadhazovač dopředu neví, jaký nadhoz vlastně bude házet. To záleží na spoluhráči před ním, jestli on trefí požadované místo. Pokud ne, další nadhazovač v pořadí hází stejný nadhoz.



Během tohoto soutěživého typu BP, většinou probíhá různé vtipkování a hecování se mezi oběma týmy, hráči nejsou odpovědní pouze sami za sebe, ale i za tým, což simuluje zápasovou atmosféru.

obr.č.7

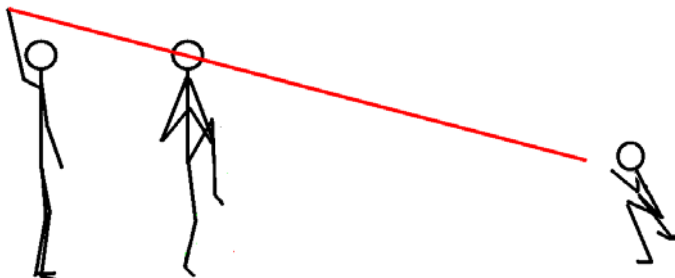
Stejný typ „soutěživého BP“ můžeme použít při kruhovém způsobu BP (viz kapitola fungování BP), kdy soutěží mezi sebou vždy dané dvojice nadhazovačů.

4. BP s využitím představivosti

Cílem tohoto druhu BP je naučit nadhazovače používat při svém házení představivost. Dokázat si před každým hodem v hlavě promítnout, co chci udělat, kam chci míč umístit a teprve potom hodit. Naše představa dokáže tělu lépe říct, co přesně chceme udělat.

Coach si stoupne v BP za kopec a natáhne barevný provázek od nadhazovačova oka do místa, kam chceme, aby nadhodil (např. in side dolů). V tom místě provázek přidrží catcher, takže nadhazovač vidí přesně dráhu letu míč do určeného místa (obr.č.8). To mu pomůže si celý hod lépe představit. Coach poté provázek oddělá a nadhazovač naplno nadhodí. Celý proces se poté opakuje.

obr.č.8



5. BP na zlepšení tempa a rytmu

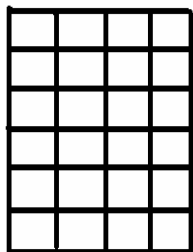
Cílem tohoto druhu BP je, aby se nadhazovač dokázal uvolnit, uzavřít se do svého „vlastního světa“ a soustředit se pouze na nadhazování. Snažit se vnímat svůj pohyb, nic jiného. Každý hráč si vezme do BP MP3 přehrávač, v něm bude mít puštěnou hudbu podle své představy a nadhazuje (opět série 12/15/18). Toto cvičení může pomoci zejména „křečovitým“ typům nadhazovačů. Druhou pozitivní věcí je, že coach nemůže během celé série nadhozů svému hráči nijak radit, což je velmi podobné situaci v zápase. Tento BP můžeme také zkombinovat BP na představivost (s provázkem).

6. BP na zlepšení „citu pro nadhazování“

Na začátek je potřeba říci, že mít tzv. cit pro hru/nadhazování je z velké části vrozená dispozice. To ovšem neznamená, že se tato vlastnost nedá částečně natrénovat, zejména, když se nadhazovači dostává od coacha zpětné vazby.

obr.č.9

Strike-zóna



a) odhadování rychlosti

Nadhazovač hází trenérem určené série nadhozů (např. FB/ CH/ FB/ C/ FB.....). Po každém nadhozu řekne svůj odhad, jakou rychlostí nadhoz letěl. Poté mu coach sdělí skutečnou rychlost míče. Po nějaké době nadhazovač získává reálnou představu o rychlostech svých nadhozů. Všechny hody se zapisují, včetně odhadované a skutečné rychlosti.

b) odhadování umístění

Při tomto druhu BP stojí za catcherem trenér, který zapisuje umístění hozených nadhozů do připravené rozdělené strike-zóny (obr.č.9). Za nadhazovačem stojí další zapisovatel, který zaznamenává umístění míče, které mu sdělí samotný nadhazovač, podle toho, kam si myslí, že nadhodil. Na závěr se oba zápisy porovnají a hráč má potom možnost srovnání svojí představy o umístění nadhozů s trenérovou (realitou).

c) odhadování „movementu“

Trenér i hráč mají ohodnotit movement míče podle měřítka 1 – 10 bodů. Opět na závěr své zápisy porovnají. Týká se to samozřejmě i technických nadhozů.

d) možná kombinace všech tří „segmentů“ (rychlost, umístění, movement)

Nadhazovač odhaduje vše najednou.

V baseballe existuje velmi důležitá hráčská vlastnost; umět co možná nejrychleji být schopni udělat změnu, odpovídající dané situaci. Ať už se to týká pálkařů, polářů či nadhazovačů. Abychom toho byli schopni, musíme se naučit umět reálně odhadnout a vyhodnotit náš předchozí výkon (švih, hod, nadhoz....). Nadhazovačům pro zlepšení této vlastnosti slouží právě výše zmíněná cvičení.

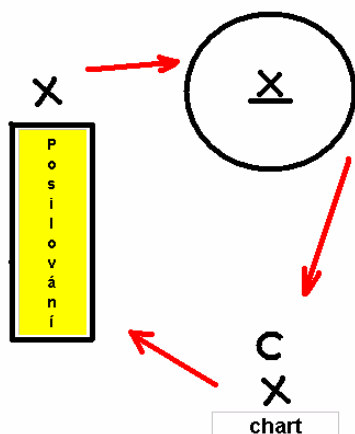
7. rozptylující BP

Cílem tohoto druhu BP je naučit nadhazovače házet v tzv. zápasové atmosféře. To znamená, umět se vyrovnat s rušivými elementy během zápasu (diváci, protihráči, spoluhráči, trenér...). BP probíhá standardně pouze s tím rozdílem, že za nadhazovačem sedí skupinka hráčů, která se ho snaží rozptylovat různými pokřiky, vtípky... (samozřejmě v mezích slušnosti a férovosti). Pokaždé, když se jim podaří nadhazovače rozptýlit, nebo hodí např. BB, je „odměněn“ kliky, břicháči.... Mělo by však pokaždé (zejména u mládeže) platit pravidlo, že pokud dotyčný nadhazovač už bude mít toho rozptylování dost, pouze zvedne ruku a všichni přestanou. (Další možností, jak nadhazovače rozptylovat, je pouštět mu za zády každých pět vteřin jiný druh hudby).

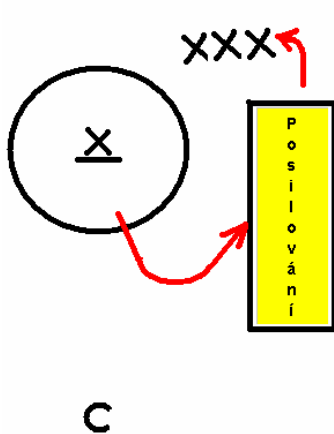
8. Extrémní BP, nebo tzv. boj o přežití

Měli bychom se snažit vychovávat naše nadhazovače s pocitem, že jsou válečníci a že ať v zápase nastane jakákoliv situace, vždy se z toho mohou dostat, zachránit se, vybojovat to.

obr.č.10



obr.č. 11



Extrémní BP spočívá v tom, že nadhazování je prokládáno fyzickou zátěží (kliky, břicháče, sprinty, sed lehy....). Je několik druhů frekvence střídání nadhazování s fyzickou zátěží.

1) BP ve skupině (obr.č.11)

a) po každém nadhozu (Nadhazovač nadhodí, potom udělá např. 20 kliků a zařadí se do „fronty“. Nadhazovači se střídají po jednom nadhozu.)

b) po určité sérii nadhozů (Nadhazovač odhází sérii nadhozů, poté celá skupina udělá např. 20 kliků, 20 břicháčů a 10 sprintů a jde nadhazovat další v pořadí. Nadhazovači se střídají po sériích.)

c) po směně (To stejné jako u cvičení b, ale nadhazovači se střídají po směně. Možnost větší fyzické zátěže.)

2) BP v kruhové rotaci (obr.č.10)

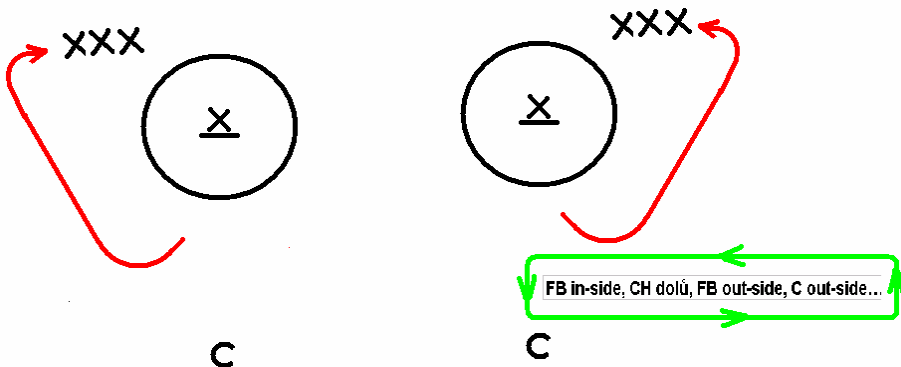
Funguje úplně stejným způsobem. Nadhazovač, který se u normálního typu BP rozhazuje, dělá místo toho různá, fyzicky náročná cvičení. Nadhazovači se střídají po směnách.

Všechny nadhozy se zapisují a trenér získá reálný obrázek, jak jeho svěřenci nadhazují při zvýšené únavě (6.směna). Druhým důvodem je, že podle chartu poznáme, kolik kvalitních nadhozů po sobě, je nadhazovač schopen hodit po fyzické zátěži (např. začít pouze se sériemi po 8-9 nadhozech a postupně jejich počet zvyšovat). Nadhazovač musí být jak fyzicky, tak i psychicky připraven úplně na jakoukoliv zátěž (9 směn). Fyzická únava negativně ovlivňuje výkon nadhazovače hlavně po psychické stránce.

9. BP „co na mě vyjde“

BP probíhá ve dvou skupinách (obr.č.12). Nadhazovači se střídají po jednom nadhozu. Coach dopředu určí danou sérii umístění a druhů nadhozů. Např.: FB out side dolů/ CH dolů, FB in side nahoru/ C out-side, FB out side ball/..... Takže žádný nadhazovač dopředu neví, jaký nadhoz vlastně bude házet. To záleží na spoluhráči před ním, jestli on trefí požadované místo. Pokud ne, další nadhazovač v pořadí hází stejný nadhoz, jako jeho neúspěšný spoluhráč. Vítězí družstvo, které dříve odhází např. 4 úplné série. Catcheři rozhodují o úspěšnosti nadhozu. V půlce se vystřídají (každý posuzuje trochu jinak).

obr.č.12



10. Kompletní zápasový BP

Tento druh BP spočívá v tom, že nadhozy prokládáme jinými herními činnostmi nadhazovače. Např. FB out-side, CH dolů a následuje pick-off na první metu. Pokračujeme FB in-side, C out-side a pitch-out.....Série nadhozů a polarských činností nadhazovače si může každý coach vymyslet sám. Tento způsob BP je velmi podobný tomu, co se děje v zápase. Procentuální úspěšnost nadhozů bude nižší, než kdybychom házeli jeden nadhoz za druhým bez přerušení. Můžeme provádět buď přímo na hřišti, nebo v BP, kde činnosti typu: zabíhání, pick-off...pouze naznačujeme.