

KINEZIOLOGICKÁ ANALÝZA

BADMINTON

backhandové podání

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

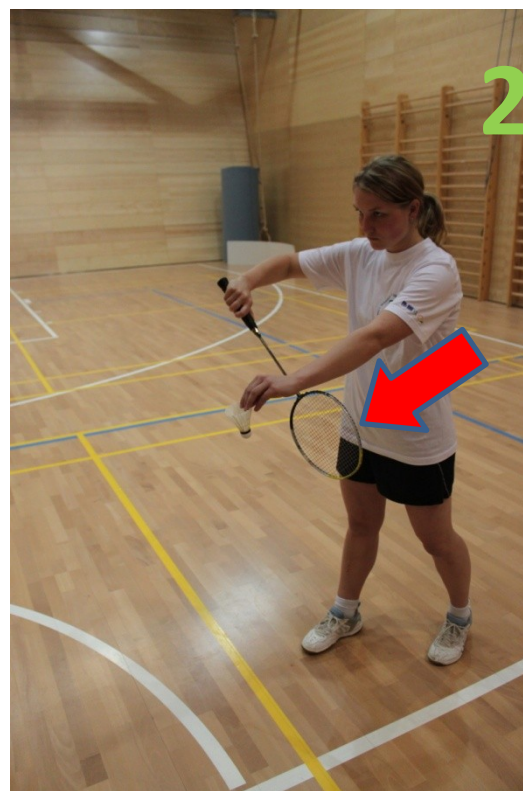
LOKOMOCE (badminton)

- přirozená – bipedální
(běh, skoky, výpady, suny)

POHYBY SEGMENTŮ

- acyklické

KINEZIOLÓGICKÁ ANALÝZA krátké backhandové podání KINOGRAM



HORNÍ KONČETINY

1

FÁZE: Atituda – příprava k podání - HK S RAKETOU

KLOUB/ČÁST TĚLA	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	ROVINA	IMPULS POHYBU	AGONISTÉ	KONTRAKCE
rameno	abdukce	paže	frontální	svaly	m. deltoideus (pars akromion)	koncentrická
					m. suraspinatus	
	vnitřní rotace	paže	horizontální	gravitace	m. infraspinatus	excentrická
					m. teres minor	
loket	flexe	předloktí	frontální	svaly	m. biceps brachii	koncentrická
					m. brachialis	
					m. brachioradialis	
	pronace	předloktí		gravitace	m. biceps brachii	excentrická
					m. supinator	
zápěstí	0	ruka		gravitace	m. extensor carpi radialis longus et brevis	excentrická
					m. extensor carpi ulnaris	
prsty	flexe	prsty		svaly	flexory prstů	koncentrická

HORNÍ KONČETINY

2 = 3

FÁZE: Atituda – příprava k podání - HK S RAKETOU

KLOUB/ČÁST TĚLA	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	ROVINA	IMPULS POHYBU	AGONISTÉ	KONTRAKCE
rameno	horizontální addukce	paže	horizontální	svaly	m. deltoideus (pars clavicularis)	koncentrická
					m. coracobrachialis	
					<i>m. pectoralis major</i>	
	vnější rotace	paže	horizontální	svaly	m. infraspinatus	koncentrická
					m. teres minor	
loket	extenze	předloktí	frontální	svaly	m. triceps brachii	koncentrická
					m. anconeus	
	supinace	předloktí		svaly	m. biceps brachii	koncentrická
					m. supinator	
zápěstí	0	ruka		gravitace	m. extensor carpi radialis longus et brevis	excentrická
					m. extensor carpi ulnaris	
prsty	flexe	prsty		svaly	flexory prstů	koncentrická

HORNÍ KONČETINY

1

FÁZE: *Atituda – příprava k podání – HK S MÍČKEM*

KLOUB/ČÁST TĚLA	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	ROVINA	IMPULS POHYBU	AGONISTÉ	KONTRAKCE
rameno	flexe	paže	sagitální	svaly	m. deltoideus (pars clavicularis)	koncentrická
					<i>m. coracobrachialis</i>	
	vnitřní rotace	paže	horizontální	gravitace	m. infraspinatus	excentrická
					<i>m. teres minor</i>	
loket	flexe	předloktí	frontální	svaly	<i>m. biceps brachii</i>	koncentrická
					<i>m. brachialis</i>	
					m. brachioradialis	
	pronace	předloktí		gravitace	m. biceps brachii	excentrická
					<i>m. supinator</i>	
zápěstí	0	ruka		gravitace	<i>m. extensor carpi radialis longus et brevis</i>	excentrická
					<i>m. extensor carpi ulnaris</i>	
prsty	flexe	prsty		svaly	flexory prstů	koncentrická

HORNÍ KONČETINY

2 = 3

FÁZE: Atituda – příprava k podání – HK S MÍČKEM

KLOUB/ČÁST TĚLA	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	ROVINA	IMPULS POHYBU	AGONISTÉ	KONTRAKCE
rameno	flexe	paže	sagitální	svaly	m. deltoideus (pars clavicularis)	koncentrická
					m. coracobrachialis	
	vnitřní rotace	paže	horizontální	gravitace	m. infraspinatus	excentrická
					m. teres minor	
loket	flexe	předloktí	frontální	svaly	m. biceps brachii	koncentrická
					m. brachialis	
					m. brachioradialis	
	pronace	předloktí		gravitace	m. biceps brachii	excentrická
					m. supinator	
zápěstí	0	ruka		gravitace	m. extensor carpi radialis longus et brevis	excentrická
					m. extensor carpi ulnaris	
prsty	extense	prsty		svaly	extensory prstů	koncentrická

NEJVÍCE ZATÍŽENÉ SVALY HK PŘI BADMINTONU

- m. deltoideus (úpon na kosti pažní)
- m. latissimus dorsi
- m. pectoralis major
- m. triceps brachii
- m. pronator teres
- m. pronator quadratus
- flexory a extensory zápěstí
- flexory prstů

NEJVÍCE ZATÍŽENÉ SVALY DK PŘI BADMINTONU

- m. gluteus maximus
- m. quadriceps femoris
- m. biceps femoris
- m. semitendinosus
- m. semimembranosus
- m. triceps surae
- mm. peroneii

NEJVÍCE ZATÍŽENÉ SVALY TRUPU PŘI BADMINTONU

- m. erector spinae
- m. quadratus lumborum

CVIKY K PROTAŽENÍ

- protahovat především svaly hrající paže
- protahovat svaly DK



m. pectoralis major



m. triceps brachii



svaly předloktí



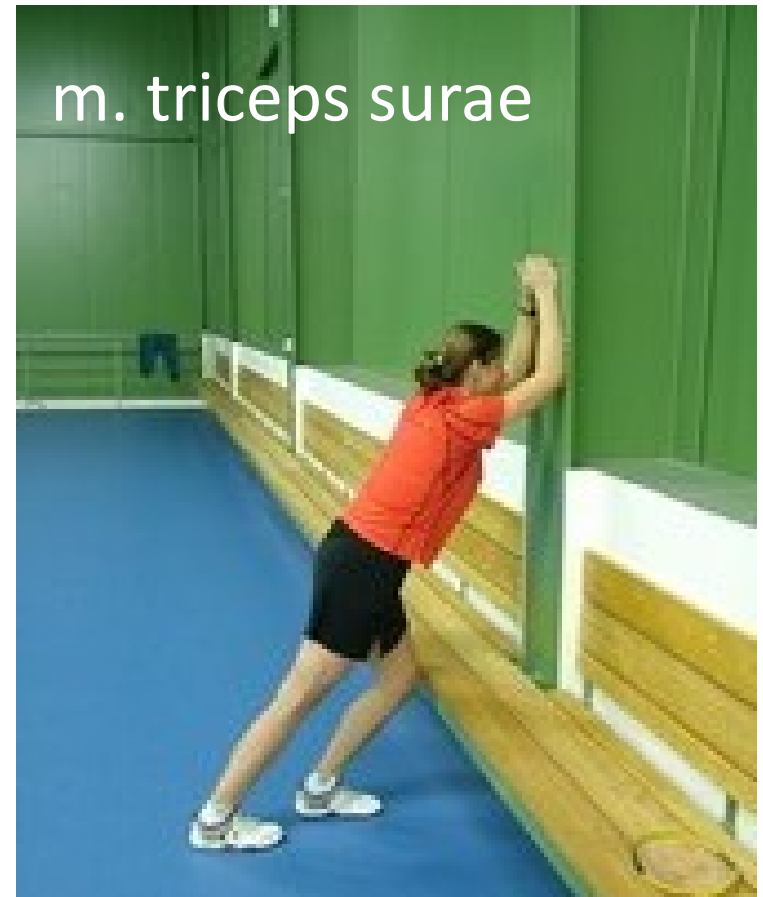
m. glutaeus maximus



hamstringy + m. triceps surae



m. quadriceps femoris



m. triceps surae

CVIKY K POSÍLENÍ

- posílení především svalů trupu !!!
= STABILIZAČNÍ CVIČENÍ
- bosu, gymball, overball, teraband...
- posílení DK
m. gluteus maximus
m. quadriceps femoris
m. triceps surae
.....
- „footwork“; švihadlo; agility žebřík; výpady

CVIKY K POSÍLENÍ

- posílení HK
 - m. deltoideus
 - m. triceps brachii
 - m. biceps brachii
 - m. supinator
 - m. pronator teres
 - m. pronator quadratus
 - flexory a extensory zápěstí
- „švihání raketou“; powerball, teraband





