

# ***FLORBAL***

***RVS***

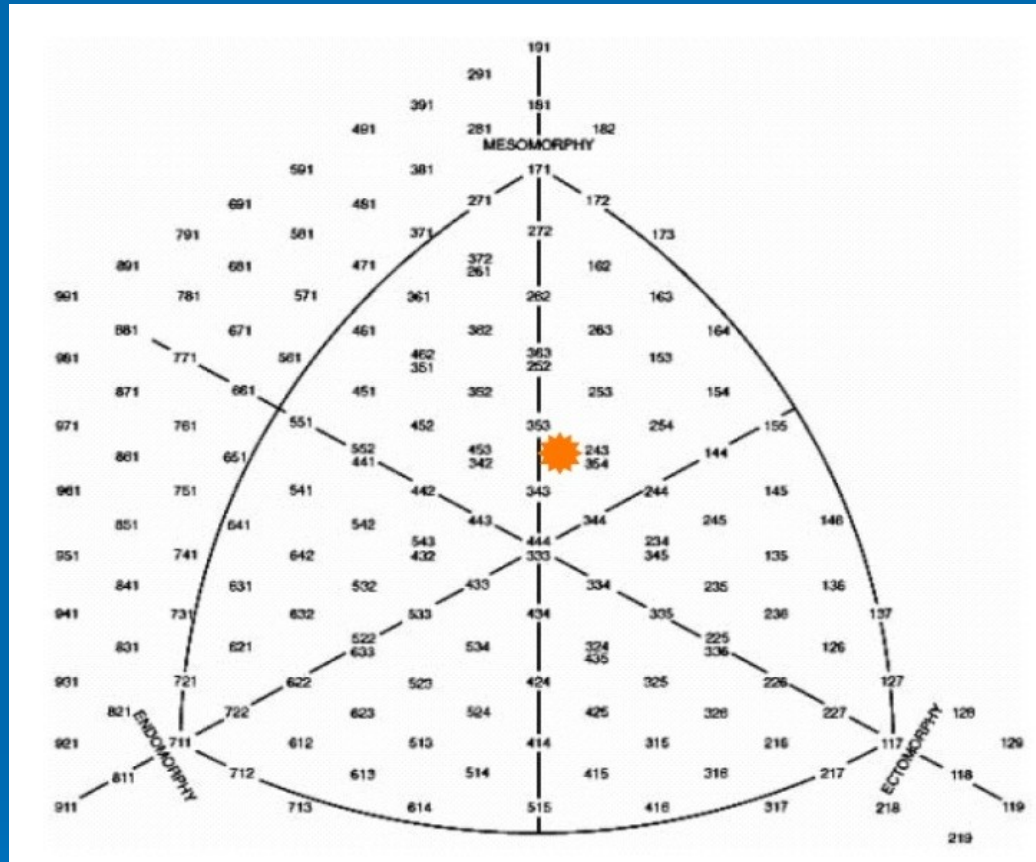
Eduard Hrazdíra  
KSH FSpS  
hrazdira@fsps.muni.cz

Jindřich Pavlík  
KSH FSpS  
pavlikj@fsps.muni.cz

# Somatické předpoklady

- atletický typ postavy, 20 – 30 let
- **útočník** – 176cm, 68kg, BMI 21, ektomezomorfie
- **obránce** – 180cm, 71kg, BMI 23, endo- a mezomorfie
- **brankář** – i k 80kg a endomorfie
- **ženy** – inklinace k endo- a mezomorfii

# Somatotyp dle Sheldona



Obr. Somatotyp výkonnostního florbalisty

Bernaciková a kol. (2011)

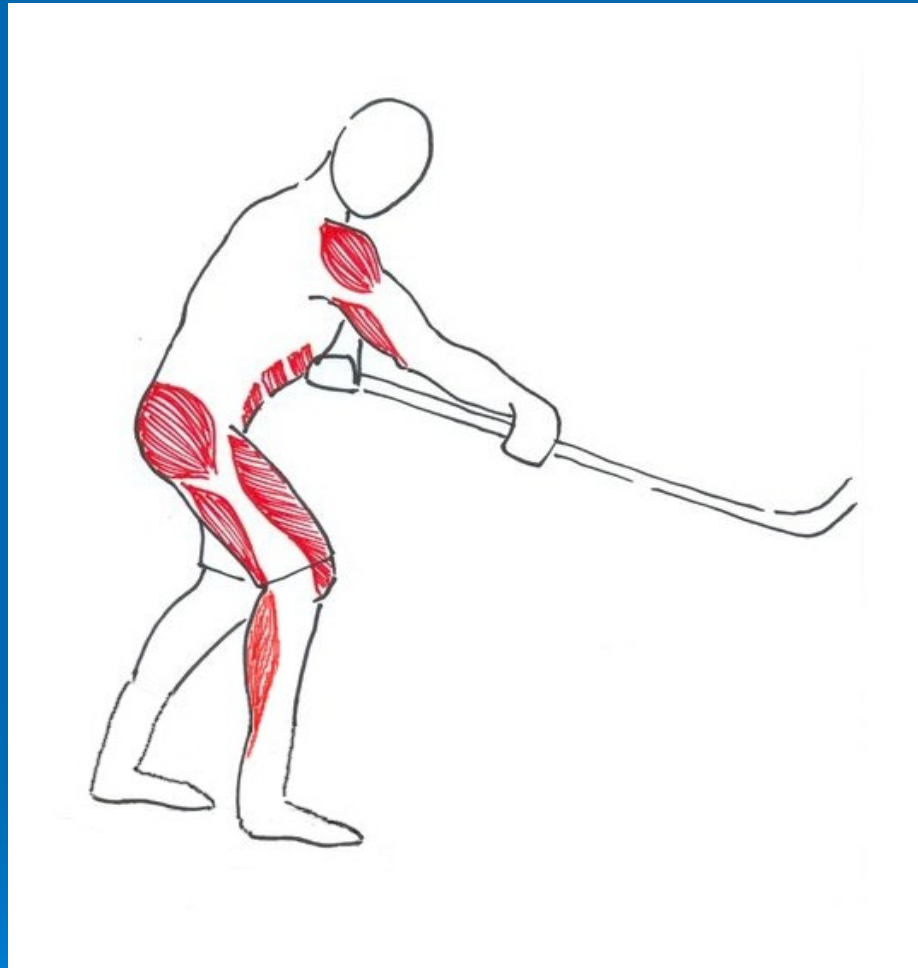
# Pohybová analýza

- **bipedální lokomoce** – běh všemi směry
- **krátkodobé vysoce intenzivní činnosti**  
zejména explozivního rychlostně-silového  
charakteru (starty, změny směru  
a rychlosti)
- reakční rychlost, silové schopnosti – DK,  
koordinace, motorika – HK

# Pohybová analýza

- **cyklické pohyby (běh)** – flexory a extenzory kyčelního a kolenního kloubu, hýžd'ové svalstvo a trojhlavý sval lýtkový
- **acyklické pohyby (driblink, přihrávka, střelba)** – sval deltový, trojhlavý sval pažní, svaly předloktí a břišní svalstvo

# Pohybová analýza



Obr. Nejvíce zatěžované svaly ve florbalu

Bernaciková a kol. (2011)

# Fyziologické zatížení

- vyplývá z charakteru utkání
- kolísavá intenzita
- střídání po 45–50s x odpočinek
- minimálně 30x/zápas
- 30 minut ve hře

# Fyziologické zatížení

- srdeční frekvence: 175 tepů/min
- příjem kyslíku: 80–90 (M), 70–80% z maxima
- koncentrace laktátu po výkonu: 3–11 mmol/l
- energetický výdej: 3600 kJ/zápas
- hra (anaer.) – 80 % – ATP, CP, svalový glykogen
- střídání (aer.) – 20 %



# Dysbalance a zranění

- jednostranné držení hole a specifický pohyb v mírném předklonu
- kyfotické držení těla
- skolióza
- protrakce ramen
- **zranění:** exkoriace (odřeninina), kontuze kloubů a svalů DK, distorze kloubů DK, natažení, ruptury vazů, šlach a svalů DK

# Literatura

- BERNACIKOVÁ, Martina, et al. (2011). *Fyziologie sportovních disciplín: Sportovní hry – florbal*. Dostupné z WWW: <<http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/hry-florbal.html>>.
- GRASGRUBER, Pavel; CACEK, Jan. (2008). *Sportovní geny*. Brno: Computer press, a.s.
- CLARYS, Peter, et al. (2005). *Somatotype of Swiss elite and sub-top floorball (unihockey) athletes*. Dostupné z WWW: <<http://www.smas.org/2-kongres/papers/13181.pdf>>.
- ZLATNÍK, D. (2001). *Florbal – Učebnice pro trenéry*. (1.vyd.). Praha: Česká obec sokolská.
- SKRUŽNÝ, Z. a kol. (2005). *Florbal*. (1.vyd.). Praha: Grada.
- DOVALIL, J. a kol. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. (1.vyd.). Praha: Olympia.

# Literatura

- MIKAČOVÁ, Marcela. (2008). *Sledování herního výkonu ve florbalu* (rigorózní práce, Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita, Brno, ČR).
- TOMANEC, Filip. (2010). *Vztah kondiční a technické přípravy k soutěžnímu výkonu ve florbale* (diplomová práce. Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita, Brno, ČR).
- IFF [online]. (2011). *Players (licensed/registered) per Association*. Dostupné z WWW:  
<<http://www.floorball.org/default.asp?sivu=2&alasisivu=205&kieli=826>>.
- KYSEL, Jiří. (2010). *Florbal – kompletní průvodce*. Praha: Grada.

# Děkuji za pozornost

Jindřich Pavlík  
KSH FSpS  
pavlikj@fsps.muni.cz

Eduard Hrazdíra  
KSH FSpS  
hrazdira@fsps.muni.cz