

**MASARYKOVA UNIVERZITA**  
**Fakulta Sportovních Studií**



**Rozehrání + Rozcvičení**  
Seminární práce

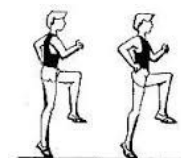
Ganzerová Anna  
Základy fotbalu bk2251  
Obor: Trénerství  
22.9.2014

### Úvod:

Rozcvičení je důležitou složkou každého tréninku. Slouží k zahřátí organismu, a také jako prevence vůči zranění. Jde především o přípravu hráče na sportovní výkon, o zrychlení krevního oběhu a zvýšení srdeční frekvence.

**Doba rozezhřátí:** 10 min

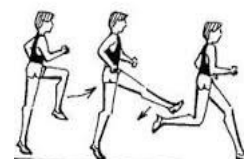
- Běh 1kolo výklus kolem hřiště
- Běžecská abeceda Skipink - "vysoká kolena"



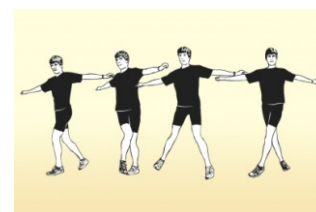
Zakopávání



Předkopávání



Střídavé úkroky do stran



- Stupňované rovinky 4x 50m

## Doba rozcvičení: 12 min

- Mobilizační část: mobilizace kloubů (6min)  
krouživé pohyby ramen  
kroužení rukou (zápěstí, předloktí, v ramenou)  
úklony trupu  
kroužení trupem  
pohyby hlavy doprava, doleva  
pohyby kyčlí, kolen a kotníků

- Dynamický strečink: 6 min



### Sed roznožný

Plosky chodidel k sobě a tlačíme kolena směrem k zemi.  
Výdrž 5 sekund. Opakujeme třikrát.



### Sed roznožný stranou

Nohy jsou roznožené, obě ruce uchopí lýtko nebo kotník. Snažíme si přitáhnout bradu co nejbližší kolenu, nohy jsou propnuté.  
Výdrž 5 sekund. Opakujeme třikrát. Opakujeme cvičení na druhé noze.



### Protažení v sedu, Předklon v sedu

Nohy natažené, chodidla tlačíme směrem k sobě. Rukama uchopíme lýtkovou kost nebo kotník. Snažíme se přiblížit bradou ke kolenům.  
Výdrž 5 sekund. Opakujeme třikrát.



### Kolena k hrudi

Leh na zádech, kolena ohnout. Uchopíme kolena a s výdechem je přitlačujeme směrem k podpaždí.  
Výdrž 5 sekund. Opakujeme třikrát.



### Výpad vpřed

Klekneme si na levé koleno, pravá noha je vpřed v úhlu 90°. Provedeme výpad vpřed, záda jsou rovná.

Výdrž 5 sekund. Opakujeme třikrát. Opakujeme cvičení na druhé noze.



### Výpad stranou

Stoj rozkročný, pokrčíme levé koleno a váhu dáme na levou nohu. Trup vzpřímený, nepředkláníme se! Pravá noha je natažená.

Opakujeme třikrát. Opakujeme cvičení na druhé noze.



### Předklon zkřížmo

Stoj, zkřížíme nohy těsně u sebe, nohy jsou nataženy. V předklonu se pokusíme dosáhnout na chodidla.

Opakujeme třikrát. Opakujeme cvičení po výměně nohou.



### Protažení čtyřhlavého svalu

Uchopíme pravou rukou pravý nárt a pomalu jej přitahujeme směrem k hýždím. Snažíme se držet kolena blízko u sebe.

Vyměníme nohy.

### Závěr:

Rozcvičení má připravit hráče na fyzickou aktivitu v tréninku nebo zápase. Telo hráče by mělo být dostatečně zahřáté a protažené. Při rozcvičce je důležité dodržet postupnost, nejlíp tak, aby rozcvička naberala na intenzitě. Od jednoduché chůze, přes klus, ohýbání kloubů, protahování svalů, sprinty až po práci s míčem.

Internetové zdroje:

<http://www.trenink.com/index.php/rozhovory-publicistika-130/trenej-publicistika-156/2350-rozhovor-rozcvika-spravne-zahati-ped-treninkem-i-zapasem-co-by-nemla-mit>

<http://www.enduraining.com/cze/slovník/beh-bezecka-abeceda.html>

<http://www.bezeckaskola.cz/clanek-2697-bezecka-abeceda-od-a-do-z.html#anchor-bezecka-abeceda-zaklad-prirozeneho-bezeckeho-stylu>

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/jak-se-rozcvicit-pred-sportem/>

Literatura:

J. Krištofič: Kondiční trénink, Grada, 2007