

FOTBALOVÁ HLAVIČKA Z POHLEDU KINEZILOGIE

DOPORUČENÉ SCHÉMA PREZENTACE

- Do 15 slidů maximálně
- úvod
- historie
- pravidla
- anatomie a zapojení svalů
- biomechanika (působící síly, těžiště)
- rizika, zranění
- prevence

...O FOTBALU

- ✘ První zmínky 200 let př.n.l. v Číně
- ✘ Kolektivní míčová hra, 2 mužstva, 10 hráčů v poli a 1 brankář
- ✘ Známí po celém světě, v několika zemích národní sport
- ✘ Dnes více než 200 000 000 ve více než 200 zemích světa

...PRAVIDLA

- ✘ Cílem hry je vstřelit více branek než soupeř
- ✘ Hru řídí 1 hlavní rozhodčí, na pomoc 4 asistenti
- ✘ 2x45 minut, 15 minut přestávka
- ✘ Hra dovolená všemi částmi těla kromě paže a ruky (vyjma brankáře v jeho vymezeném území)
- ✘ Rozhodčí pomocí píšťalky řídí hru
- ✘ Branky je dosaženo tehdy, kdy je míč za brankovou čarou (regulérně)

...CHARAKTERISTIKA POHYBŮ

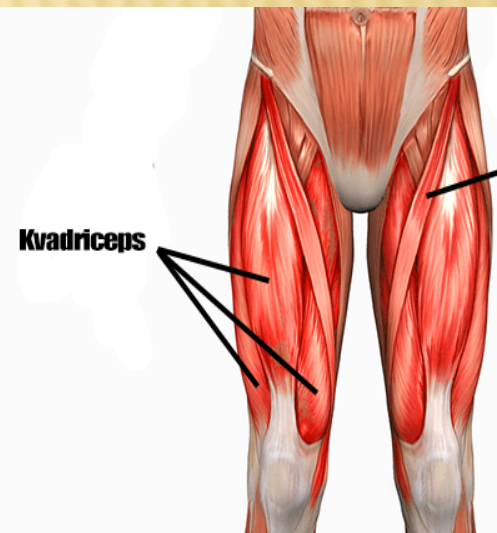
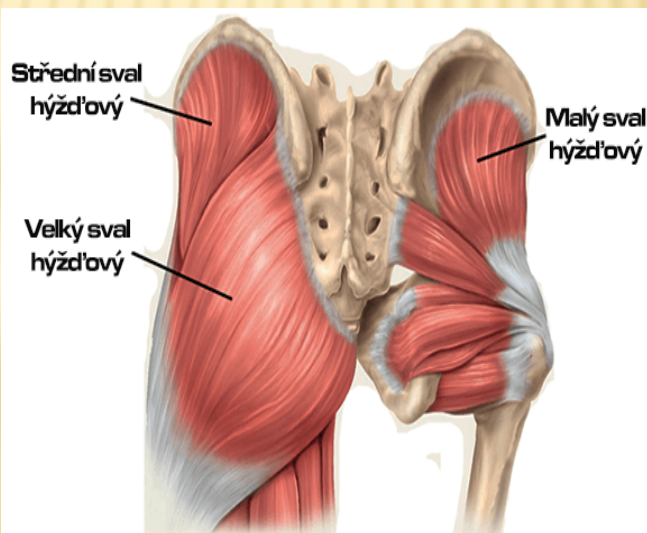
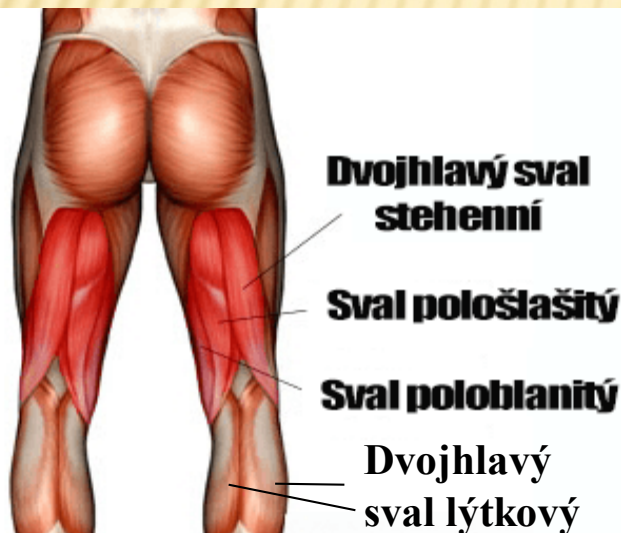
- ✘ Většinou svaly dolních končetin
- ✘ Zejména výskoky, kopy, běhy a zpracování míče
- ✘ Lokomoce přirozená – bipedální (pohyb zajišťují dolní končetiny)
- ✘ Pohyby segmentů: cyklické (běh) a acyklické (střela, přihrávka)

...TECHNIKA HLAVIČKY

- ✘ předpokladem je správný odhad dráhy letu míče a z toho plynoucí určení místa odrazu. Následuje včasný odraz snožmo nebo jednonož, nápřah trupu (bederní záklon, popřípadě natočení trupu), který musí být proveden bez přenesení váhy těla, bez opory nohou, a to ihned po odrazu tak, aby švih a úder hlavou (čelem, stranou čela) do míče mohl být proveden v nejvyšším bodě, kterého hráč po odrazu dosáhne. Švih trupu (případně s otočením ramen-trupu), musí být proveden pouze energickým předklonem, rotačním pohybem bez opory nohou.

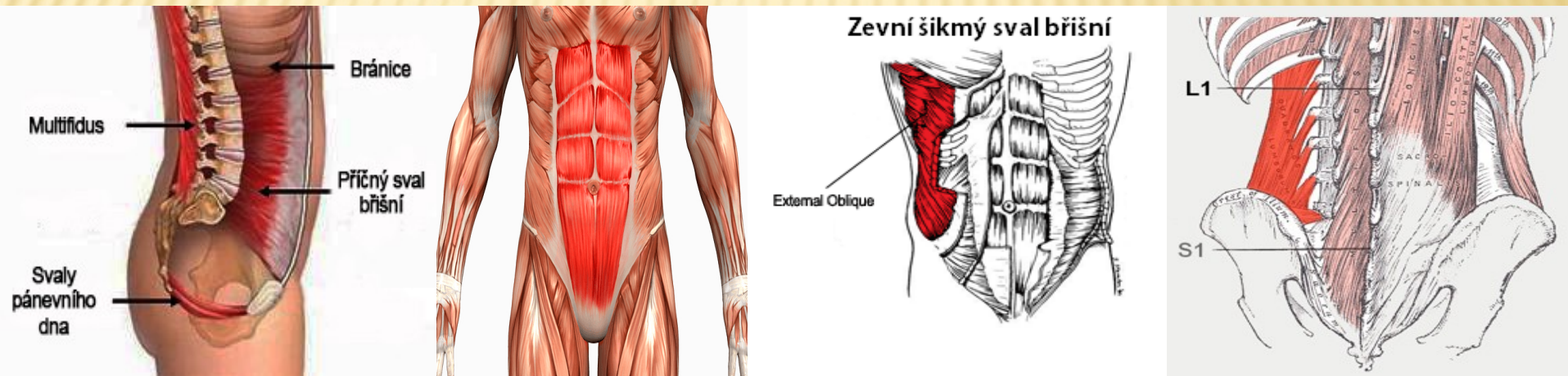
...ZAPOJENÉ SVALY

- ✘ Na výskoku se podílí zejména hamstringy- dvojhlavý sval stehenní, sval pološlašitý, sval poloblanitý, hýžd'ové svaly- střední sval hýžd'ový, velký sval hýžd'ový, malý sval hýžd'ový (40%), kvadricepsy a lýtkové svaly- dvojhlavý sval lýtkový, šikmý sval lýtkový.



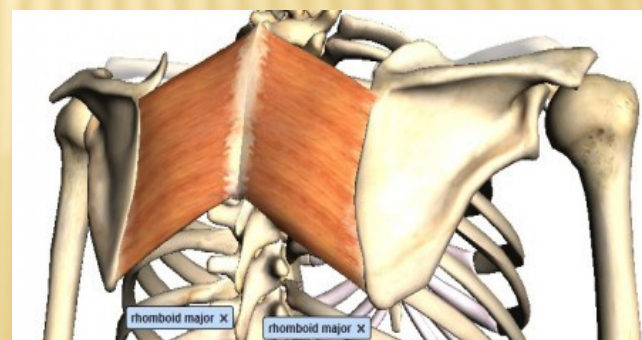
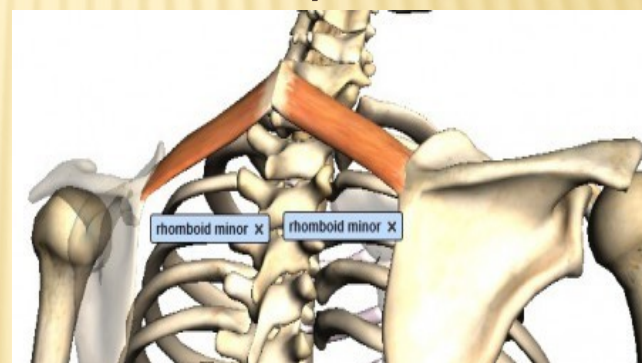
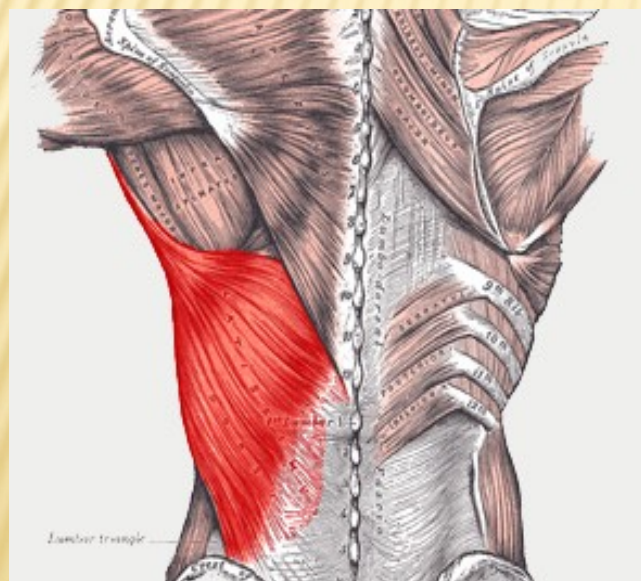
...ZAPOJENÉ SVALY

- ✘ Dále pak při výskoku zapojujeme svaly středu těla (příčný sval břišní, multifidus, svaly pánevního dna a bránice, přímí sval břišní, zevní a vnitřní šikmé břišní svaly, vzpřimovač páteře, čtyřhranný sval bederní, bedrokyčlostehení sval)



...ZAPOJENÉ SVALY

- ✘ dále zabírá široký sval zádový (pohyb rukou dolů při odrazu), malý a velký sval rombický (pohyb rukou nahoru při odrazu)

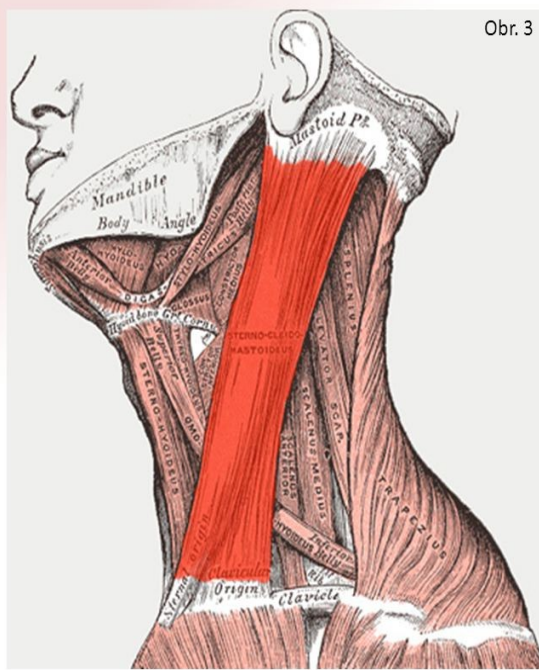


...ZAPOJENÉ SVALY

- ✘ trapéz (pohyb hlavou od míče) a ze svalů krku kývač hlavy (pohyb hlavy k míči).

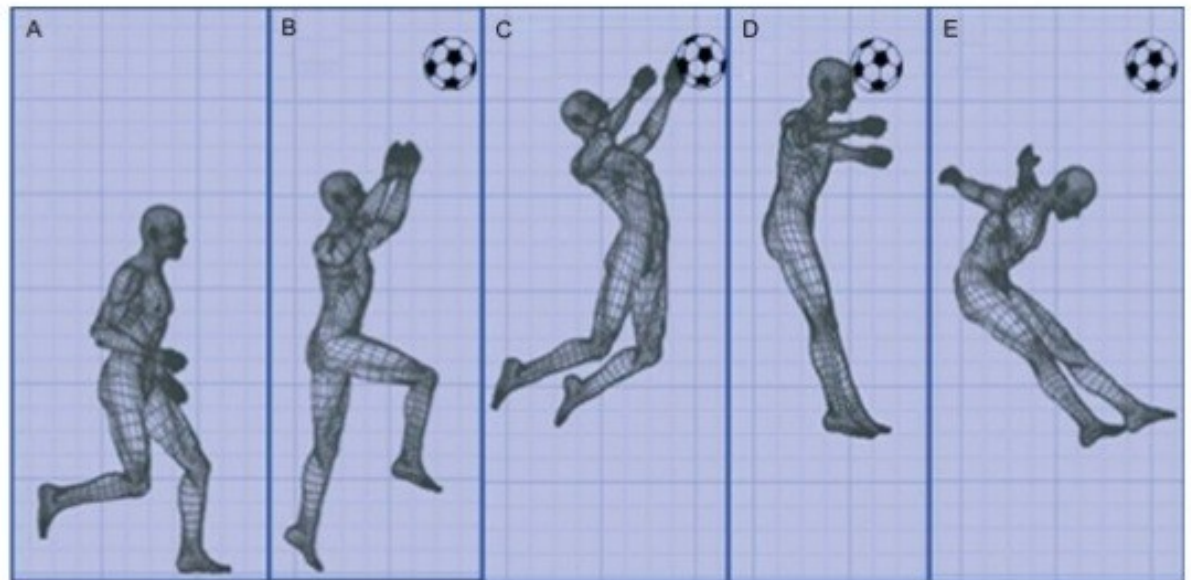
5

- kývač hlavy



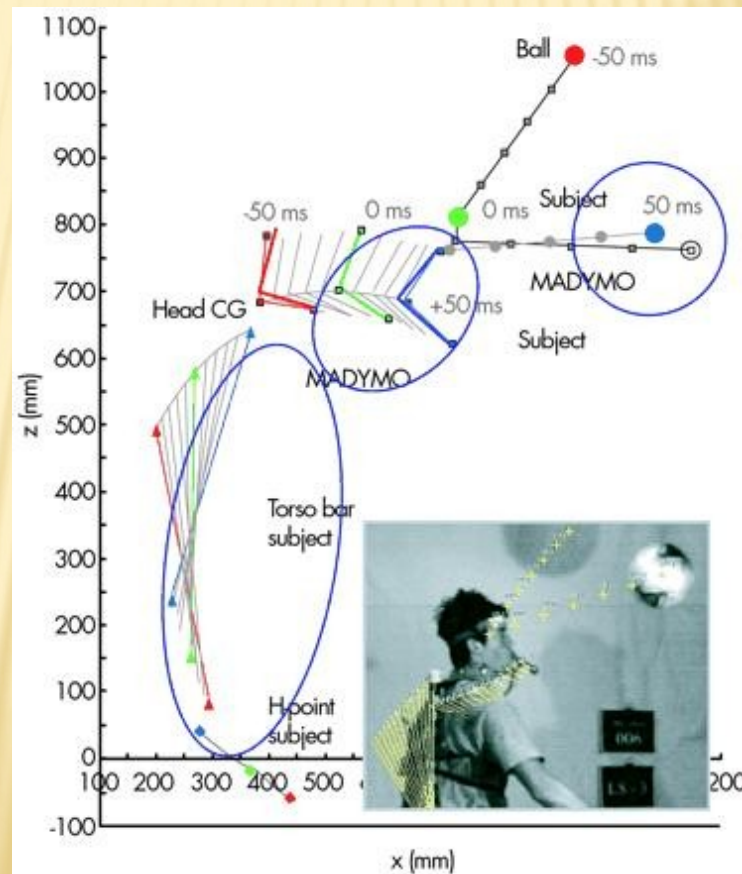
BIOMECHANIKA

- ✘ Pruběh pohybu – popsání kinematického řetězce,
- ✘ Působení sil popsat
- ✘ Pohyby těžiště popsat



BIOMECHANIKA

Pokud nenajdete obrázek v literatuře, klidně nakreslete vlastní
Pokud berete obrázek z odborné literatury, nezapomenout citovat zdroj (pod obrázkem)



...RIZIKA

- ✘ - akutní: naražení a zhmoždění svalů a kloubů dolních končetin, distorze hlezenního kloubu s poškozením vazů (natažení či natržení vazů), distorze kolenního kloubu (natažení či natržení vazů a poškození menisků), natažení a natržení svalů (především hamstringů)
 - chronické: únavové zlomeniny, mikrotraumatizace a zánět úponů stehenních adduktorů („fotbalové třísla“)
- ✘ - specifickým fotbalovým zraněním je zlomenina holenní kosti, jedná se o velmi bolestivé a kariéru ohrožující zranění, jako prevence proti němu složí holenní chrániče, které jsou povinnou součástí výbavy hráče



...PREVENCE

- ✘ Způsobilá hrací plocha
- ✘ Kvalitní rozcvičení a strečink před i po výkonu
- ✘ Kompenzační cvičení
- ✘ Vhodná skladba tréninku
- ✘ Mechanické: Ortézy, tejpky.
- ✘ <https://www.youtube.com/watch?v=wxJByNycd6M>

