

Masarykova univerzita v Brně

Fakulta sportovních studií



Seminární práce

předmět Sportovní hry I.

Model kompenzačních cvičení u zvoleného týmu

Martin Kollár

Regenerace a výživa ve sportu

11.12.2016

Obsah

Úvod.....	3
1. Charakteristika volejbalu.....	4
1.1. Pravidla.....	4
1.2. Charakteristika pohybové zátíženosti.....	4
2. Pohybové dovednosti volejbalu.....	4
2.1. Herní činnosti jednotlivce.....	4
3. Fyziologické zatížení ve volejbale.....	5
3.1. Nejčastěji přetěžované svalové partie.....	5
4. Kompenzační cvičení.....	6
5. Navržený model kompenzačních cvičení.....	6
5.1. Uvolňovací.....	6
5.2. Protahovací.....	7
5.3 Posilovací.....	9
5.4. Aktivity ve vodě.....	10
6. Závěr.....	10
Zdroje.....	11

Úvod

Jako téma této seminární práce jsem si vybral model kompenzačních cvičení u týmu volejbalu. Volejbal patří mezi nejrozšířenější míčové hry u nás i ve světě. Jeho oblíbenost ve všech stupních výkonnosti, tedy ve vrcholové, výkonnostní i rekreační podobě spočívá hlavně v prostorové nenáročnosti, možnosti provozovat hru celoročně a také díky poměrně jednoduchým pravidlům. Volejbal je nekontaktní sport, čím se snižuje riziko zranění.

1. Charakteristika volejbalu

1.1. Pravidla

Volejbal je sport hraný dvěma družstvy na hřišti rozděleném sítí. Účelem hry je poslat míč přes síť na zem do pole soupeře a zabránit soupeřově snaze o totéž. Družstvo má právo na tři odbití (a to i po doteku bloku), aby vrátilo míč k soupeři. Míč je uveden do hry podáním: udeřen podávajícím přes síť k soupeři. Rozehra pokračuje tak dlouho, dokud se míč nedotkne hřiště, není „aut“ nebo se družstvu nepodaří vrátit jej povoleným způsobem. Ve volejbalu družstvo, které vyhraje rozehru, získává bod. Když přijímající družstvo vyhraje rozehru, získá bod, právo podávat a hráči tohoto družstva postoupí o jedno postavení ve směru pohybu hodinových ručiček. Družstvo, které první dosáhne 25 bodů s rozdílem minimálně 2 bodů oproti soupeři vyhrává set. Poté si družstva vymění strany a rozehrají 2. set. Vítězí družstvo, které jako první dosáhne tří (na turnajích dvou) vítězných setů.

1.2. Charakteristika pohybové zátěženosti

Volejbal se řadí mezi silově-rychlostní sporty. Z pohledu náročnosti techniky je to jeden z nejtěžších míčových sportů. Nejdůležitější podmínkou pro dobrý výkon ve volejbalu je zvládnutí techniky, ale také dobrá fyzická připravenost. Intenzita zátěžení je střední až submaximální, což znamená střídání aerobních a anaerobních zdrojů energie. Uvádí se přibližně 70% anaerobně a 30% aerobně.

2. Pohybové dovednosti volejbalu

- Odbití obouruč vrchem
- Odbití obouruč spodem
- Odbití jednoruč vrchem (podání, útočný úder)

2.1. Herní činnosti jednotlivce

Útočné herní činnosti:

Podání, nahrávka, útočný úder (smeč)

Obranné herní činnosti

Blok, přihrávka, obrana v poli

4. Kompenzační cvičení

Jako kompenzační cvičení označujeme variabilní (proměnlivý) soubor jednoduchých cviků v jednotlivých cvičebních polohách, které můžeme účelně modifikovat s využitím různého náčiní a náradí. Výběr však musí být individuálně zacílený, tj. měl by vycházet z funkčního stavu hybného systému jedince. Má-li být cvičení efektivní s pozitivním účinkem, musíme v jeho průběhu respektovat určité neurofyziologické zákonitosti a provádět jej vždy přesným způsobem (Bursová, 2005).

Cílem kompenzačního cvičení je odstraňování únavových projevů na pohybovém ústrojí a slouží také jako prevence proti vzniku dysbalancí. Prováděním kompenzačního cvičení se snažíme odstraňovat zkrácení a oslabení svalů a případně i nesprávné držení těla a nesprávné provádění určitých pohybů.

Kompenzační cvičení můžeme rozdělit do tří kategorií:

- 1) Uvolňovací
- 2) Protahovací
- 3) Posilovací

5. Navržený model kompenzačních cvičení

5.1. Uvolňovací - nádech ve výchozí poloze, s výdechem cvik provádíme

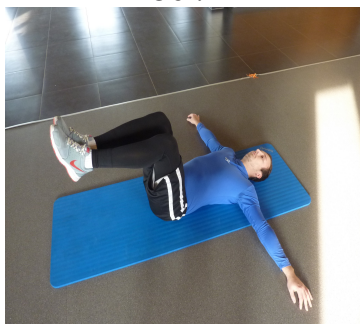
Uvolnění páteře

1. cvik

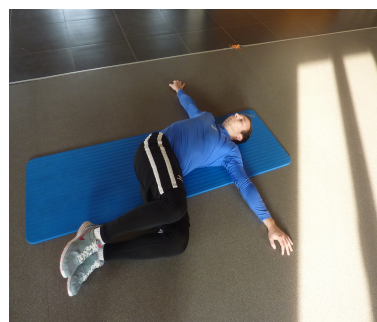
Leh, přednožit pokrčmo, upažit.

Rotace dolních končetin. Ramena zůstávají na podložce po celou dobu provádění cviku. (Obr. 1, 2)

Obr. 1



Obr.2



Obr. 3



Obr. 4



2. cvik

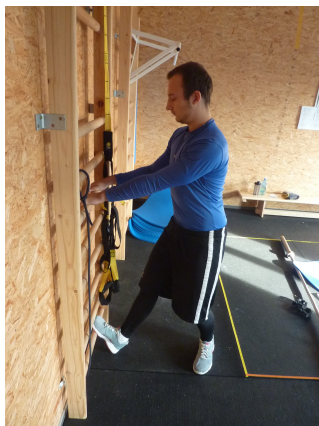
Vzpor klečmo. Vytočení hlavy a holení na stejnou stranu. Pohled směřuje na paty. (Obr. 3, 4)

5.2. Protahovací - s výdechem do protažení, výdrž 15 sekund

Obr. 5

Protahování lýtkového svalu

Stoj rozkročný pravou vpřed, špička chodidla se opírá o žebřiny, pata je na zemi, ruce na žebřiny. Pánev tlačít k žebřinám. (Obr. 5)



Protahování ohybačů kolenního kloubu

Sed úložný skrčmo dovnitř pravou. Švihadlo držet přes plošku levé nohy. Trup přitahovat ke špičce. (Obr. 6)

Obr. 6



Protahování bedrokyčlostehenního svalu

Stoj skrčmo levou, čelem k žebřinám, levé chodidlo na příčce žebřin, pravé chodidlo směřuje vpřed, ruce na žebřinách. Protlačovat trup vpřed. (Obr. 7)

Obr. 7



Protahování napínače povázky stehenní

Vzpor sedmo pravou, skrčit přednožmo pravou zkřížmo přes levou, chodidlo na podložce, trup vytočit vpravo, levou upažit, loket levé se opírá o pravé koleno. Levá horní končetina tlačí koleno pravé vlevo. (Obr. 8)

Obr. 8



Protažení čtyřhlavého svalu stehenního

Stoj, skrčit přinožmo levou, oporem o žebřiny, levou rukou uchopit nárt levé. Přitahovat levou patu k hýždi. (Obr. 9)

Obr. 9



Protažení čtyřhranného svalu bederního

Sed roznožný, úklon vlevo, podpor na předloktí levé, pravá horní končetina ve vzpažení. Zvětšit úklon vlevo. (Obr. 10)

Obr. 10



Protažení prsních svalů

Mírný stoj rozkročný, pokrčit upažmo povýš pravou, předloktí opřít o roh stěny. Vytáčet trup vlevo do mírného zapažení pravé. (Obr. 11)

Obr. 11



Protažení zdvihače lopatky a vzpřimovačů krční páteře

Leh pokrčmo, mírně roznožný, chodidla na podložce rovnoběžně, ruce v týl. Ruce táhnou hlavu do předklonu. (Obr. 12)

Obr. 12



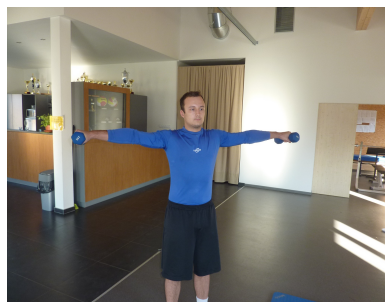
5.3. Posilovací – nádech ve výchozí poloze, s výdechem provádíme cvik

Obr. 13

Posilování deltového svalu

1. cvik

Mírný stoj rozkročný, připažit. Upažování se závažím. (Obr. 13)



2. cvik

Mírný stoj rozkročný, předklon trupu, hlava v prodloužení páteře, předpažit. Upažování se závažím. (Obr. 14, 15)

Obr. 14



Obr. 15

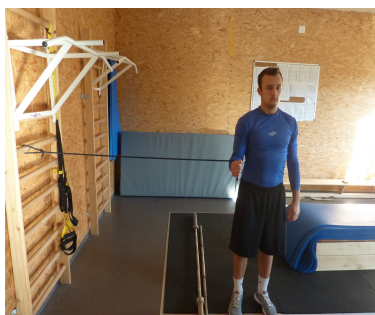


Ramenní rotátory

1. cvik

Mírný stoj rozkročný, bokem k žebřinám, pokrčit připažmo pravou. Uchopit expandér pravou. Rotace v ramenním kloubu dovnitř. (Obr. 16, 17)

Obr. 16



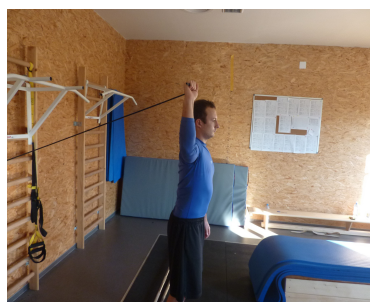
Obr. 17



2. cvik

Mírný stoj rozkročný, pokrčit upažmo předloktím vzhůru. Uchopit expandér pravou. Rotace v ramenním kloubu vpřed. (Obr. 18, 19)

Obr. 18



Obr. 19

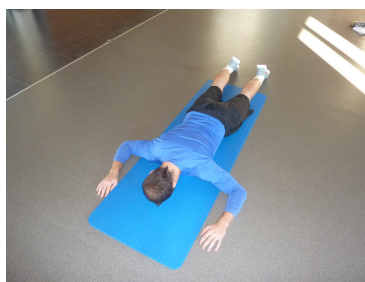


Dolní fixátory lopatek

1. cvik

Leh na břicho, pokrčit upažmo, dlaně na podložku, čelo na podložku. Nadzvednout pokrčené paže. (Obr. 20, 21)

Obr. 20



Obr. 21



2. cvik

Leh na břicho, připažit dlaně vzhůru, čelo na podložku.

Zvednout ramena a celé paže od podložky. (Obr. 22, 23)

Obr. 22



Obr. 23



Hluboké svaly zádové

Vzpor klečmo sedmo, připažit, dlaně vzhůru, čelo na podložku.

Lopatky a ramena stáhnout směrem k hýždím, postupný rovný předklon trupu se zapažením, hlava v prodloužení páteře. (Obr. 24, 25)

Obr. 24



Obr. 25



5.4. Aktivity ve vodě

Dále bych doporučil plavání a aktivity ve vodě. Pobyt ve vodě má účinek na uvolňování kloubů a páteře hlavně díky snížené gravitaci. Plavání může také pomoci prokrvit klouby, protáhnout a uvolnit svaly. Pro volejbalisty jsou vhodné plavecké styly kraul a znak. Plavat by měli v klidném tempu a procítit každý z uvedených plaveckých stylů.

6. Závěr

V této seminární práci jsme se seznámili s kompenzačním cvičením a jeho dělením. Dále jsem psal o charakteristikách volejbalu a také jsem doporučil několik kompenzačních cvičení pro hráče volejbalu na základě zatíženosti jednotlivých svalových partií. Tato cvičení přispívají ke zkvalitnění regenerace, prevenci před zraněním ale také k podání optimálních výsledků.

Zdroje:

Buchtel, Jaroslav, Ejem, Miroslav, Vorálek, Rostislav (2011). Trénink volejbalu. Praha: Karolinum

Bursová, Marta (2005). Kompenzační cvičení. Praha: Grada publishing a.s.

Jarkovská, Helena a Markéta (2005). Posilování s vlastním tělem 417 krát jinak. Praha: Grada publishing a.s.

Süss, Vladimír, Tůma, Martin a kolektiv (2011). Zatížení hráče v utkání. Praha: Karolinum

<http://www.fsps.muni.cz/impact/sportovni-hry-1/volejbal/>

<http://www.fsps.muni.cz/impact/specializace-1-volejbal/>