



UEFA B Licencia

Rozcvičenie



Rozcvičenie

- optimalizácia výkonu
- znižovanie rizika zranenia
- príprava na tréning/zápas





Rozcvičenie

Tradičný prístup

- aeróbna aktivita nízkej intenzity
- statický strečing
- špecifické rozcvičenie s loptou



Inovatívny prístup

- mentálna a fyzická príprava športovca na tréning/zápas
- progresívne a špeciálne zaťaženie
- krátkodobí a dlhodobí efekt na výkonnosť





Zásady rozcvičenia

- Od všeobecného k špecifickému
- Postupná intenzifikácia
- Učenie ako sa rozcvičiť
- Primeranosť rozcvičenia (vek. kat.)
- Variabilita
- Mentálne rozcvičenie (zaujať, koncentrácia)
- Kontext TJ
- Efektivita rozcvičenia (časová + obsahová)

Rozcvičenie

Príprava trupu

Masáž



Strečing



Aktivácia



Rozcvičenie

Rozbehanie



Aktivácia BK



Dynamický strečing



Pohybová integrácia



Neurálna aktivácia



Masáž



<https://www.youtube.com/watch?v=pNtcPtaFCF4>



Strečing / mobilita





Aktivácia



<https://www.youtube.com/watch?v=lgYwAeP98FY>



FIFA 11+

ČASŤ 1 CVIČENÍ V BĚHU · 8 MINUT



1 BĚH PŘÍMÝ BĚH - 2 sady

Cvičení se provádí na 6 až 10 podélných pásmech. Vzdálenost mezi nimi je 5 až 6 metrů. Dva hráči nastupují zprava a zleva pro každý pás. V každém pásmu jsou umístěni dva hráči. První hráči se pohybují vzhledem k němu zpět na výhled směrem.



4 BĚH OBÍHÁNÍ - 2 sady

Na každém pásmu je umístěn jeden hráč. Od nich hráči běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



2 BĚH ZEVNÍ ROTACE KYČLE - 2 sady

Na každém pásmu je umístěn jeden hráč. Od nich hráči běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



5 BĚH BĚH A VÝŠKOK - 2 sady

Na každém pásmu je umístěn jeden hráč. Od nich hráči běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



3 BĚH VNITŘNÍ ROTACE KYČLE - 2 sady

Na každém pásmu je umístěn jeden hráč. Od nich hráči běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



6 BĚH RYCHLÝ BĚH - 2 sady

Na každém pásmu je umístěn jeden hráč. Od nich hráči běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.

ČASŤ 2 SÍLA · MRŠTNOST · ROVNOVÁHA · 10 MINUT

ÚROVEŇ 1



7 LAVIČKA STATICKY - 3 sady

Výhled pedale: Lehnutí si na lavičku a podpatky se o přehrádku a odtáhnout. Lavičky musí být rovné pod rameny hráče. Cvičení: Hráči se o přehrádku a podpatky a zadržují tělo v rovné poloze. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



8 BOČNÍ LAVIČKA STATICKY - 3 sady na každé straně

Výhled pedale: Lehnutí si na bok a podpatky ležící pod rameny hráče. Cvičení: Hráči se o přehrádku a podpatky a zadržují tělo v rovné poloze. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



9 HAMSTRINGY ZAČATEČNÍCI - 1 sada

Výhled pedale: Hráči si na míčovou podlahu. Podpatky partnera, aby tělo bylo rovné. Cvičení: Hráči se o přehrádku a podpatky a zadržují tělo v rovné poloze. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



10 ROVNOVÁHA NA JEDNÉ NOZE DRŽENÍ MÍČE - 2 sady

Výhled pedale: Hráči se na jednu nohu a míč podpatky ležící na zemi. Cvičení: Hráči se o přehrádku a podpatky a zadržují tělo v rovné poloze. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



11 DŘEPY S VÝPHEM NA ŠPIČKY - 2 sady

Výhled pedale: Hráči se na jednu nohu. Ruce míčové drží v bok. Cvičení: Hráči se o přehrádku a podpatky a zadržují tělo v rovné poloze. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



12 SKOKY VERTIKÁLNÍ VÝŠKOKY - 2 sady

Výhled pedale: Hráči se na jednu nohu. Ruce míčové drží v bok. Cvičení: Hráči se o přehrádku a podpatky a zadržují tělo v rovné poloze. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



7 LAVIČKA STŘIDÁNÍ KONČETIN - 3 sady

Výhled pedale: Lehnutí si na lavičku a podpatky se o přehrádku a odtáhnout. Lavičky musí být rovné pod rameny hráče. Cvičení: Hráči se o přehrádku a podpatky a zadržují tělo v rovné poloze. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



8 BOČNÍ LAVIČKA STŘIDÁNÍ KONČETIN - 3 sady na každé straně

Výhled pedale: Lehnutí si na bok a zadržují tělo pod rameny hráče. Cvičení: Hráči se o přehrádku a podpatky a zadržují tělo v rovné poloze. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



9 HAMSTRINGY STŘEDNÍ POKROČILÍ - 1 sada

Cvičení: Hráči se o přehrádku a podpatky a zadržují tělo v rovné poloze. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



10 ROVNOVÁHA NA JEDNÉ NOZE HÁZENÍ MÍČE NA SPOLUHRÁČE - 2 sady

Výhled pedale: Hráči se na jednu nohu a míč podpatky ležící na zemi. Cvičení: Hráči se o přehrádku a podpatky a zadržují tělo v rovné poloze. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



11 DŘEPY VÝPADY DOPŘEDU - 2 sady

Výhled pedale: Hráči se na jednu nohu. Ruce míčové drží v bok. Cvičení: Hráči se o přehrádku a podpatky a zadržují tělo v rovné poloze. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



12 SKOKY BOČNÍ SKOKY - 2 sady

Výhled pedale: Hráči se na jednu nohu a míč podpatky ležící na zemi. Cvičení: Hráči se o přehrádku a podpatky a zadržují tělo v rovné poloze. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



7 LAVIČKA ZVEDNUTÍ A DRŽENÍ JEDNÉ KONČETIN - 3 sady

Výhled pedale: Lehnutí si na lavičku a podpatky se o přehrádku a odtáhnout. Lavičky musí být rovné pod rameny hráče. Cvičení: Hráči se o přehrádku a podpatky a zadržují tělo v rovné poloze. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



8 BOČNÍ LAVIČKA SE ZVEDNUTÍM KONČETIN - 3 sady na každé straně

Výhled pedale: Lehnutí si na bok a zadržují tělo pod rameny hráče. Cvičení: Hráči se o přehrádku a podpatky a zadržují tělo v rovné poloze. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



9 HAMSTRINGY POKROČILÍ - 1 sada

Cvičení: Hráči se o přehrádku a podpatky a zadržují tělo v rovné poloze. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



10 ROVNOVÁHA NA JEDNÉ NOZE ZKOUŠKA SPOLUHRÁČE - 2 sady

Výhled pedale: Hráči se na jednu nohu a míč podpatky ležící na zemi. Cvičení: Hráči se o přehrádku a podpatky a zadržují tělo v rovné poloze. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



11 DŘEPY DŘEPY NA JEDNÉ NOZE - 2 sady na každé straně

Výhled pedale: Hráči se na jednu nohu. Ruce míčové drží v bok. Cvičení: Hráči se o přehrádku a podpatky a zadržují tělo v rovné poloze. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



12 SKOKY SKOKY DO ČTVERCE - 2 sady

Výhled pedale: Hráči se na jednu nohu a míč podpatky ležící na zemi. Cvičení: Hráči se o přehrádku a podpatky a zadržují tělo v rovné poloze. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.

ČASŤ 3 CVIČENÍ V BĚHU · 2 MINUTY



13 BĚH PŘES HRISTE - 2 sady

Na každém pásmu je umístěn jeden hráč. Od nich hráči běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



14 BĚH S VÝŠKOKEM - 2 sady

Na každém pásmu je umístěn jeden hráč. Od nich hráči běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



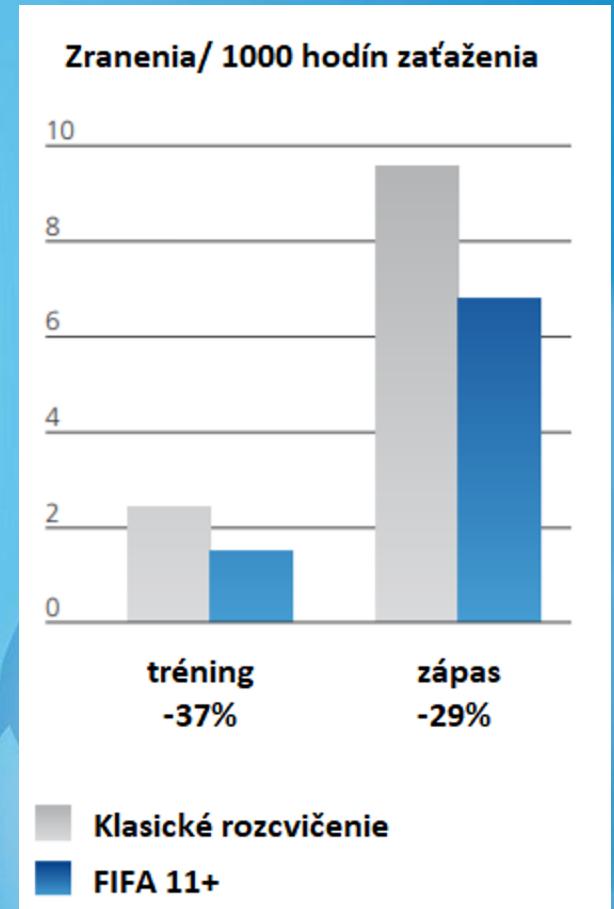
15 BĚH SE ZMĚNOU SMĚRU - 2 sady

Výhled pedale: Hráči se na jednu nohu a míč podpatky ležící na zemi. Cvičení: Hráči se o přehrádku a podpatky a zadržují tělo v rovné poloze. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají. Každý hráč běží kolem pásma a přitom se střídají.



FIFA 11+

Program prevencie zranení
vyvinutý skupinou medzinárodných
expertov. Využili praktické skúsenosti
z rôznych prevenčných programov
pre amatérskych hráčov vo veku 14 a
viac rokov. Je to kompletne
rozcvičenie
a jeho úlohou je nahradiť klasické
rozcvičenie pred tréningom.





Zranenie a FIFA 11+

Percento zranených hráčov	FIFA 11+	Klasické rozcvičenie	Redukcia
Všetky zranenia	13%	19,8%	-34,3%
Akútne zranenia	10,6%	15,5%	-31,6%
Zranenia z preťaženia	2,6%	5,7%	-54,4%
Zranenia kolena	3,1%	5,6%	-44,6%
Zranenia členku	4,3%	5,9%	27,1%
Ostatné zranenia	4,3%	8,6%	-47,7%

Soligard T, Myklebust G, Steffen K, Holme I, Silvers H, Bizzini M, Junge A, Dvorak J, Bahr R, Andersen TE (2008) A comprehensive warmup programme to prevent injuries in female youth football: a cluster randomised controlled trial. BMJ Dec 9; 337:a2469. doi: 10.1136/ bmj.a2469

Soligard T, Nilstad A, Steffen K, Myklebust G, Holme I, Dvorak J, et al. Compliance with a comprehensive warm-up programme to prevent injuries in youth football. Br J Sports Med 2010;44(11):787-793.



FIFA 11+

- 3 časti s celkovo 15 cvičeniami
- **časť 1: bežecké cvičenia (8 minút)**
- nízka rýchlosť pohybu kombinovaná s aktívnym strečingom a kontrolovaným kontaktom s partnerom
- **časť 2: silové, plyometrické a balančné cvičenia (10 minút)**
- zamerané na core, silu dolných končatín, rovnováhu, plyometriu a agilitu (3 levely náročnosti)
- **časť 3: bežecké cvičenia (2 minúty)**
- stredná a vysoká rýchlosť pohybu v kombinácii s plánovanou zmenou smeru
- Kľúčový bod programu je vykonávať všetky cvičenia so správnou technikou. Dôležité je venovať plnú pozornosť správnej pozícii a dobrej kontrole tela, postaveniu dolných končatín, pozícii kolien a chodidiel a mäkkému dopadu

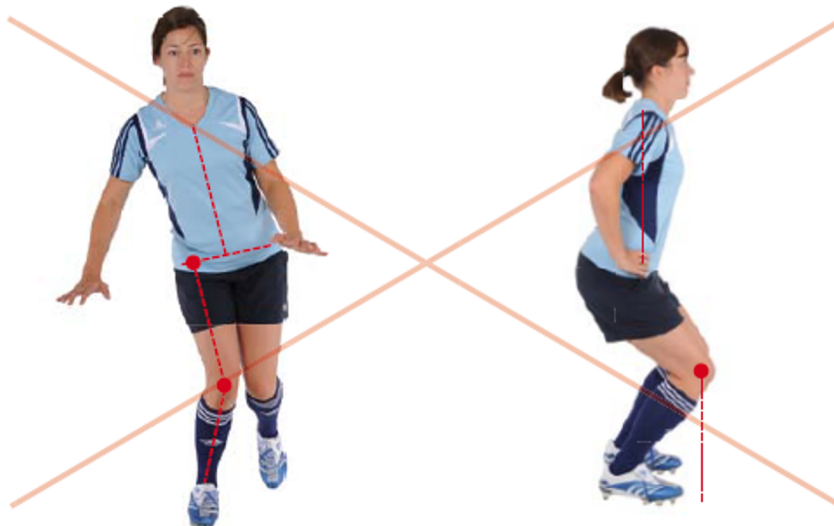
Pozícia tela

+ CORRECT

Straight leg
alignment
Knee over toe
position



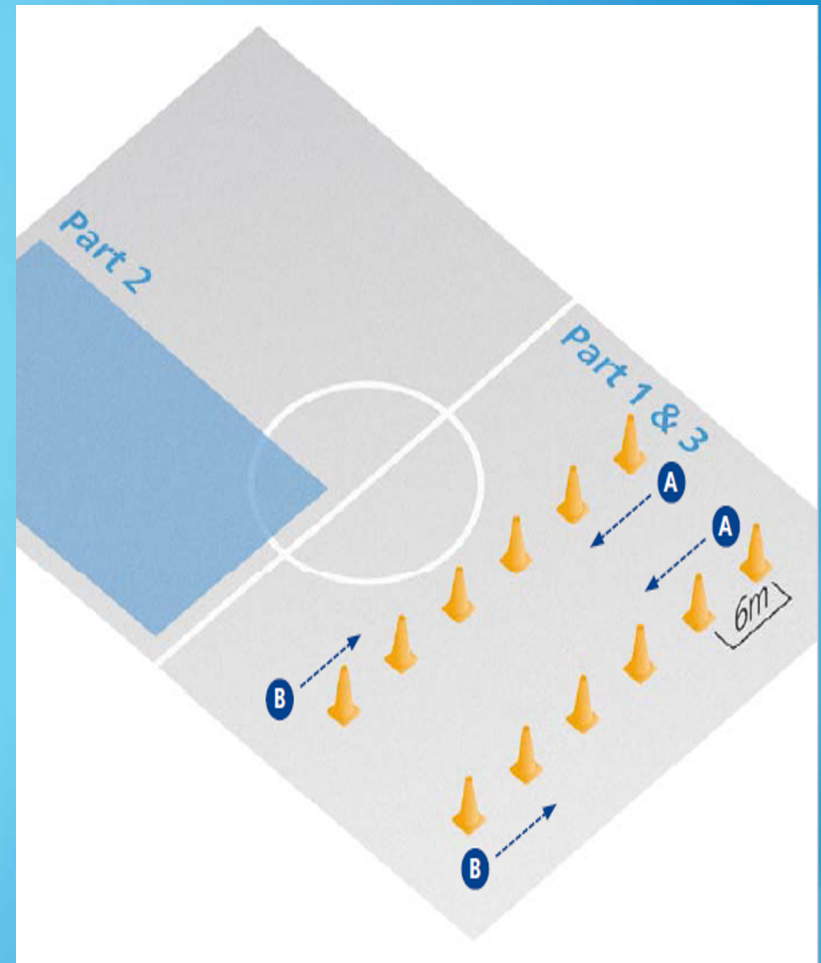
- WRONG





Organizácia na ihrisku

- 6 párov kuželov vo vzdialenosti 5-6m
- 2 skupiny hráčov
- cvičenie vykonávajú pri každom kuželi





časť 1:

BEŽECKÉ CVIČENIA

1 beh rovno

2 vonkajšia rotácia bedra

3 vnútorná rotácia bedra

4 obiehanie

5 beh a výskok

6 rýchly beh vpred - vzad



časť 2:

SILOVÉ, PLYOMETRICKÉ A BALANČNÉ CVIČENIA

- 1 izometrický most vpred
- 2 izometrický most bočný
- 3 nordic hamstring
- 4 stoj na jednej nohe
- 5 drep/výpad
- 6 výskok



časť 3: BEŽECKÉ CVIČENIA

- 1 šprint
- 2 násobené odrazy
- 3 beh so zmenou smeru



11+ deti

EXERCISE 1 JOG & LOOK AT THE COACH (TO STOP)

- 3x 5 step commands
- 3x 5 step commands
- 3x 5 step commands
- 3x 5 step commands



EXERCISE 2 SKATING HOP

- 2x 10 hops (5 on each leg)
- 2x 10 hops (5 on each leg)
- 2x 10 hops (5 on each leg)
- 2x 10 hops (5 on each leg)
- 2x 10 hops (5 on each leg)



EXERCISE 3 ONE LEG STANCE

- 1x right/left and 5 passes per player
- 1x right/left and 5 passes per player
- 1x right/left and 5 passes per player
- 1x right/left and 5 passes per player
- 1x right/left for ca. 20 seconds



EXERCISE 4 PUSH UP

- 2x, until each kid rolls 1x the ball (max. 8 kids)
- 3x 8 15 seconds
- 3x 8 15 seconds
- 3x 8 15 seconds
- 3x 8 10 seconds



EXERCISE 5 ONE LEG HOPS

- 2x, 5 hops on right leg and 5 hops on left leg
- 2x, 5 hops on right leg and 5 hops on left leg
- 2x, 5 hops on right leg and 5 hops on left leg
- 2x, 5 hops on right leg and 5 hops on left leg
- 2x, 5 hops on right leg and 5 hops on left leg



EXERCISE 6 SPIDERMAN

- 3x 8 15 seconds
- 3x 8 15 seconds
- 3x over 5-10 meters
- 3x over 5-10 meters
- 3x over 5-7 meters



EXERCISE 7 ROLL OVER

- 5-7x per side
- 5-7x per side
- 5-7x per side
- 5-7x per side
- 5-7x per side



11+ KIDS



UEFA B Licencia

Prevenca zranení



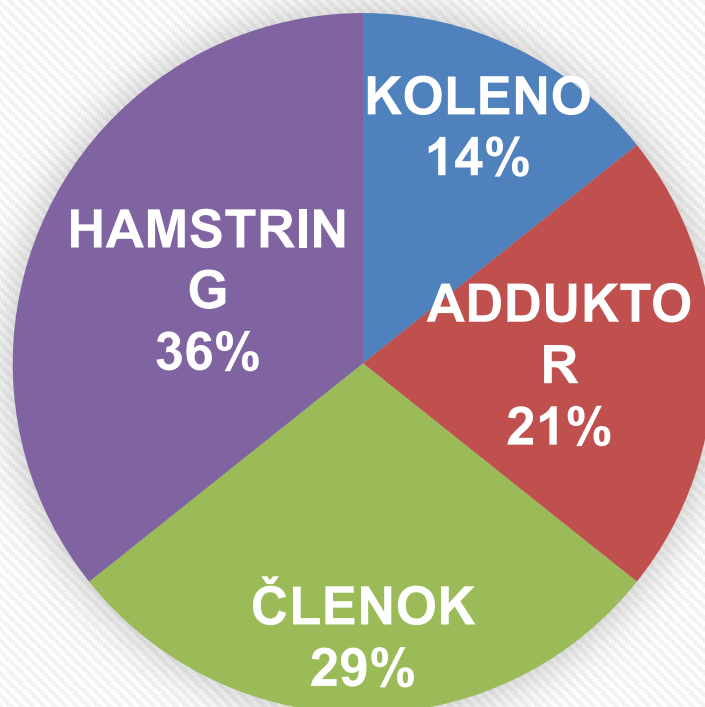
Najčastejšie príčiny nekontaktných zranení

- Nesprávna technika (beh, zmena smeru, špec. činnosti)
- Jednostranné zaťaženie (futbal – potreba prevencie a kompenzácie?)
- Vysoký dôraz na kondičné zaťaženie (prepätie, pretrénovanie, 70% úvod PO)
- Neadekvátny pomer Akútneho – Chronického zaťaženia (A:CH ratio/ max 15%)
- Nerešpektovanie variability vývoja (biologický vek, PHV, opakované zranenie)
- Nedostatočné rozcvičenie
- Rýchly návrat po zranení (postupný progres k plnému zaťaženiu)
- Nedostatočná regenerácia
- Neoptimálne materiálo-technické zabezpečenie (obuv, povrch, zima)
- Nepostačujúca hydratácia a výživa (letné mesiace, PHV)
- Individuálne anatomické predispozície



Najčastejší výskyt nekontaktných zranení

Frekvencia výskytu nekontaktných zranení



■ KOLENO

■ ADDUKTOR



Diskusia

