ONLINE ŠKOLENÍ

31.5.2020

PRÁCE S TĚLEM

NASTAVENÍ TĚLA V BADMINTONU

BADMINTON

- Asymetrické zatížení pravé a levé poloviny těla
- Omezená rotace hlavy vpravo
- Omezená rotace Thp doleva
- Přetížení oblasti ThL vlevo
- Přetížení svalstva stehna a oblasti kyčlí s následnými bolestmi kolen popř. kyčlí

Maixnerová, 2018b

PREVENCE

- Adekvátní příprava na (sport.) zátěž – životospráva, psychická připravenost + koncentrace
- Adekvátní dozování sportovní zátěže
- Kompenzace negativních dopadů (informovanost)
- Regenerace
- Nastavení těla v badmintonu

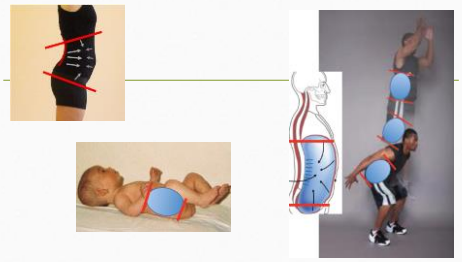
NEUTRÁLNÍ POSTAVENÍ KLOUBU

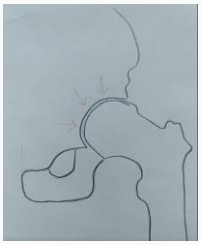
Všechny fotky jsou pořízeny z videa „Nastavení těla v badmintonu“ (Maixnerová, 2018c)

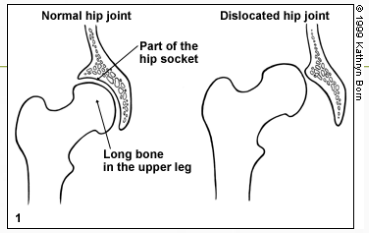
NEUTRÁLNÍ POSTAVENÍ KLOUBU

- Poloha, kdy je maximální krytí hlavice jamkou, je vyvážený tah svalů, možnost dosažení maximálního rozsahu pohybu, minimální mechanický tlak na pasivní struktury (vazy, chrupavky) a maximální možné vyvinutí síly v dané pozici

Kolář, 2009







BEDERNÍ PÁTEŘ

Chybné provedení

Chybné provedení

Chybné provedení

RAMENNÍ KLOUB

Video 8:54-9:04 + 11:38

Chybné provedení

+ video 8:51-9:04

Chybné provedení

KOLENNÍ KLOUB

Chybné provedení

Chybné provedení

Logický postup

Nízká poloha

⇩

Vertikální poloha (sedostoj)

⇩

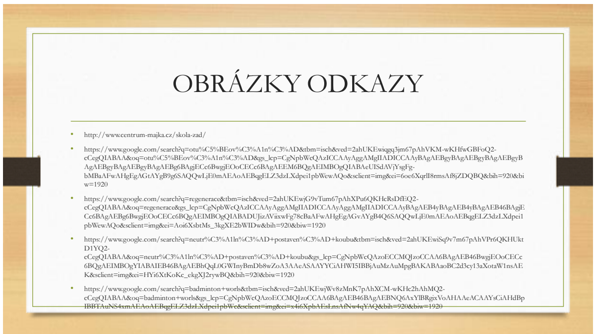
Standartní práce (sport)

Průpravná cvičení

- Kyčelní kloub 5:41-6:12 (3:18)
- Ramenní kloub 9:07 – 10:11
- Nácvik izolovaného pohybu ramenního kloubu 10:42

REFERECNÍ SEZNAM

- KOLÁŘ, P. (2010). Rehabilitace v klinické praxi. Praha: Galén
- MAIXNEROVÁ, E., Prausova, L., Svoboda, Z., & Zaatar, A. (2018b).Vliv kompenzačního cvičení a rehabilitace na funkci bederní páteře u hráčů badmintonu do sedmnácti let. Rehabilitácia, 55(4), 280-287.
- MAIXNEROVÁ, E. (2018c). Nastavení těla v badmintonu. Video ČBaS


OBRÁZKY ODKAZY
http://www.centrum-majka.cz/skola-zad/
https://www.google.com/search?q=otu%C5%BEov%C3%A1n%C3%AD&tbm=isch&ved=2ahUKEwiqgq3jm67pAhVKM-wKHfwGBFoQ2-cCegQIABAA&oq=otu%C5%BEov%C3%A1n%C3%AD&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAAyAggAMgIIADICCAAyBAgAEBgyBAgAEBgyBAgAEBgyBAgAEBgyBAgAEBgyBAgAEBg6BAgjECc6BwgjEOoCECc6BAgAEEM6BQgAEIMBOgQIABAeUISdAVjYsgFg-bMBaAFwAHgEgAGtAYgB9g6SAQQwLjE0mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWewAQo&sclient=img&ei=6oe6XqrlI8rmsAf8jZDQBQ&bih=920&biw=1920
https://www.google.com/search?q=regenerace&tbm=isch&ved=2ahUKEwjG9vTum67pAhXPu6QKHcRsDfEQ2-cCegQIABAA&oq=regenerace&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyBAgAEB4yBAgAEB4yBAgAEB46BAgjECc6BAgAEBg6BwgjEOoCECc6BQgAEIMBOgQIABADUJizAViixwFg78cBaAFwAHgEgAGvAYgB4Q6SAQQwLjE0mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWewAQo&sclient=img&ei=Aoi6XsbtMs_3kgXE2bWIDw&bih=920&biw=1920
https://www.google.com/search?q=neutr%C3%A1ln%C3%AD+postaven%C3%AD+koubu&tbm=isch&ved=2ahUKEwiSq9v7m67pAhVPr6QKHUktD1YQ2-cCegQIABAA&oq=neutr%C3%A1ln%C3%AD+postaven%C3%AD+koubu&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQJzoCCAA6BAgAEB46BwgjEOoCECc6BQgAEIMBOgYIABAIEB46BAgAEBhQqL0GWInyBmDb8wZoA3AAeASAAYYCiAHWI5IBBjAuMzAuMpgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nsAEK&sclient=img&ei=HYi6XtKoKc_ekgXJ2rywBQ&bih=920&biw=1920
https://www.google.com/search?q=badminton+worls&tbm=isch&ved=2ahUKEwjWv8zMnK7pAhXCM-wKHc2hAhMQ2-cCegQIABAA&oq=badminton+worls&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQJzoCCAA6BAgAEB46BAgAEBNQ6AxYlBRgixVoAHAAeACAAYsCiAHdBpIBBTAuNS4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&sclient=img&ei=x4i6XpbAEsLnsAfNw4qYAQ&bih=920&biw=1920