

Rozcvičení ve sportu

V rozcvičkách nic netrénovat jen připravovat
Rozcvička je úvodním rituálem, který má pozitivně naladit či nabudit na následující aktivity

Cíl rozcvičení 1. Výkon
2. Zábava

Úkoly, Pravidla

- Zahřátí – začíná aktivita, uvolnění
- Aktivovat hybný systém
- Uvolnit a mobilizovat kloubní struky
- Naladit organismus na sportovní činnost

Fyziologické důsledky rozcvičení

- Zvýšení tělesné teploty a teploty tkání
- Zvýšení průtoku krve ve svalech
- Zvyšování viskozity tělní tekutiny - s tím se zlepšuje pohyblivost v kloubech o 20%
- Snížení rizika svalového zranění

Doplňkové zásady

- Dostatek vhodného oblečení
- Nebýt hladový ani přejedený
- Začít zahřátím – rozklusání + koordinační cvičení
- Pokračovat převážně dynamickým strečinkem od hlavy až k patě
- Uzpůsobit dle počasí

Počty dynamických cviků v rozsahu 8-12 opakování na každou končetinu, stranu

Po dynamickém cvičení zařadit švihová cvičení na každou končetinu 12-15x

- Od pomalých pohybů k rychlejšímu a začínat od menších rozsahů do maxima
- Strečink má statický charakter – max.6 vteřin a přetažení je krátké

Rozcvičku zakončit běžeckou abecedou – zvyšovat intenzitu

Didaktické zásady

- Trenér vždy v centru skupiny
- Trenér běhá vždy proti směru
- Cvičím levou rukou a říkám cvičíme pravou
- Méně mluvím a více ukazuji

Rozdělení rozcvičení (pro školní děti) délka rozcvičky - 1/3 z celkového tréninku

- ❖ Úvodní část – naladění, motivace, seznámení s úkoly, příprava organismu na zátěž, průpravná část (specifické body rozcvičení)
- ❖ Rušná část – klus, taneční kroky, poskoky, švihadla, chůze ⇒ vše v nízké intenzitě
- ❖ Mobilizační část 5-10min – bez výrazné silové podpory, kroužení, rotace, sunů, úklonů
- ❖ Důležité je rytmizace pohybu – tzn. Počítání
- ❖ Koordinační část – opět použít prvky z běžecké abecedy max. 5-10 metrů (starší 20-30m) – stimulovat jedince k postupnému zvýšení srdeční frekvence (běhy vpřed , vzad, prostě pohyby všech směrů)
- ❖ Intenzivnější závěr – vše ve vyšší intenzitě ,ale nic nedělat na 100%
3rovinky – a postupně navyšuji na frekvenci – 1 minuta pauza

Cviky

Rušná část

- mírný klus v kruhu s různými obměnami -pravá ruka sáhne na zem, levá a potom obě najednou vše v klusu a do mírného podřepu
- kruh a děti se obíhají dokola a kličkují mezi sebou
- ruce v bok a tanečním krokem k určené metě – větší zábava- diagonálně , pozadu
- různé poskoky (pozor u žábáků na dopad-nedosedávat, šetřit kolena) a úkroky do stran,
- dvojice – první vyběhne a zaklekne a druhý ho přeskočí a uběhne 2m a zaklekne (obměna místo podřepu roztáhnout nohy a podlézt)

Mobilizační část

- začínáme od hlavy krouživými pohyby, ramena, paže , trup – menší kroužky a postupně přecházíme do velkých kruhů
- protážení trupu – úklony do stran (od malých po větší rozsahy)
- protážení nohou....
- výpadev chůze a zároveň rotace těla
- stříhy na místě-rychlé kmitání nohou vpřed
- dvojice stojí proti sobě, ruce na ramenech a udělají 1/2krok vzad, potom zanoží stejnou pravou nohu a protahují (střídáme nohy)
- dvojice stojí čelem k sobě ruce nad hlavou a přetáčí se ze strany na stranu
- dvojice stojí zády k sobě a navzájem se přetlačují, obměna stojí bokem

Koordinační + Intenzivnější část

- běžecká abeceda (lifting, skipping, výkopy)..začít na nižší intenzitě a postupně přidávat
- různé cviky s pomocí překážky –protážení, obíhání, přelézání, podlézání, vytvoření týmů a soupeřit mezi sebou
- cviky se švihadly – přeskoky snožmo, střídání nohou, přeskoky bokem, cvalem, výkopy –skipping
- imitace bruslení – přeskoky z jedné nohy na druhou, výpady do stran – možno použít gumu na kotníky
- dvojice stojí proti sobě a přehazují si tyče – spodem, horem, střídáme ruce při odhozu tyč je kolmo k zemi
- přeskoky přes tyč vpřed i vzad (na travnatém povrch, tlumí to dopad)
- použít atletický žebřík nebo položit tyče – různé druhy poskoků, přeskoků snožmo, běh pozadu, slalom
- pomocí tyčí utvořit kříž – běhat vždy čelem ke středu, bokem ke středu
- pomocí medicinbalů – vše v poklusu – přehazování ve dvojici čelem, za sebou (první vyběhne s míčem položí a nechá se druhým přeskočit...)
- na závěr vložit pár rychlostních her

Na babu – vytvořit dvojice a honit se ve dvojicích, když dostane babu tak zvedne ruku a zahlásí baba

Mrazík – s různými obměnami , přeskoky nebo podlézání

Molekuly – trenér zahlásí počet a děti mají za úkol se spojit do toho počtu, co zahlásil trenér