

Basketbal není jen o „basketu“



Mgr. Martina Haklová

Prevence zranění a dlouhá sportovní kariéra

- .Zranění nemusí být součástí sportu, můžeme mu předcházet, je jen na nás, jak se o své tělo budeme starat
- .Každý sport má své klady a zápory, jednostranný pohyb tělo přetěžuje, je důležité zařadit kompenzační prvky a nedělat pouze basketbal
- .Nejdůležitější prevencí je relaxace

Příčiny zranění

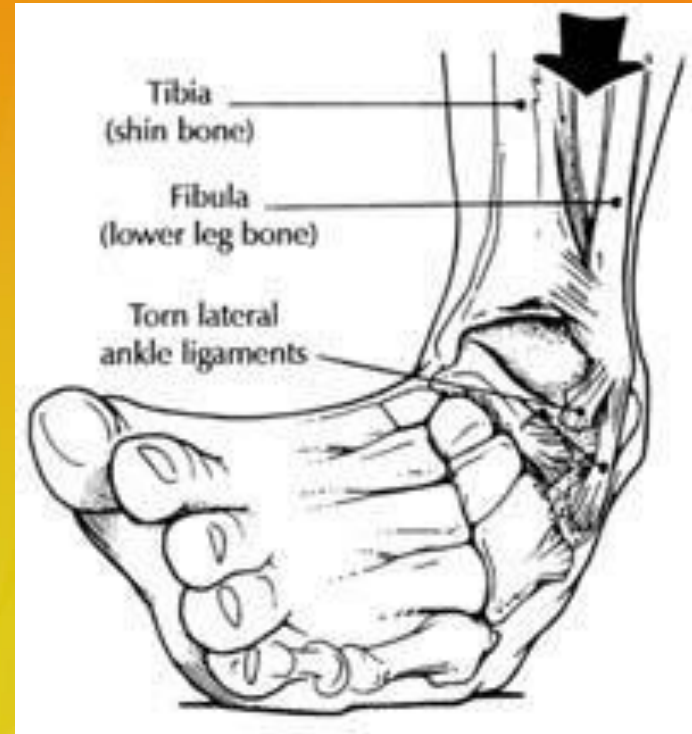
- .Nesprávné držení těla
- .Individuální anatomické výchyly (skolióza, plochonoží, hypermobilita...)
- .Nedostatek regenerace, relaxace – únava
- .Absence protažení po zápase/tréninku
- .Tělo není rozprouděné před výkonem

Bolest

- .Bolest je reakce těla na přetížení, poranění, zánět
- .Pokud bolest neřešíme a stále opakujeme ty stejné pohyby, vzniká mikrotrauma, které může vygradovat až do únavové zlomeniny, natržení svalu apod.
- .Je potřeba své tělo vnímat a vědět, co je schopné vydržet a co už je naše maximum
- .Přetrénování, nedostatek kompenzace a vynechaná regenerace může tělo velice poškodit

Jednostranná zátěž a pohyby opakující se během hry

.Změny směru



Jednostranná zátěž a pohyby opakující se během hry

.Výskoky a doskoky



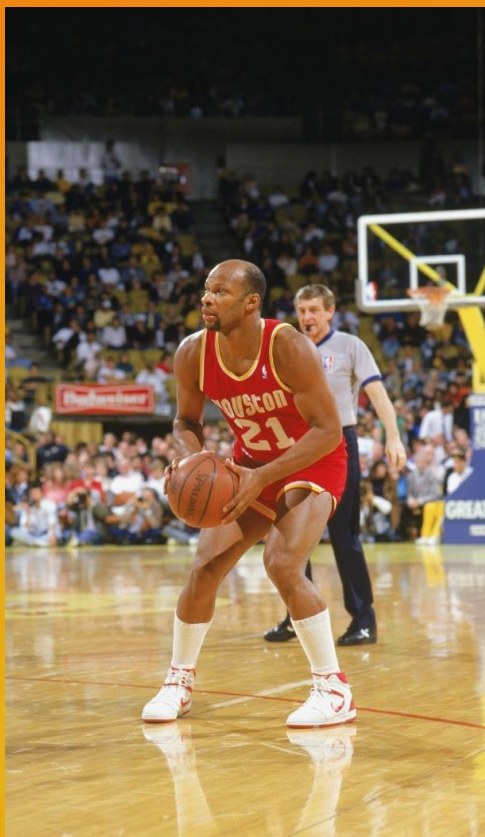
Jednostranná zátěž a pohyby opakující se během hry

.Obrana



Jednostranná zátěž a pohyby opakující se během hry

.Střelba



Není jedno jak se svým tělem pracujeme, jak ho držíme

Postavení hlavy

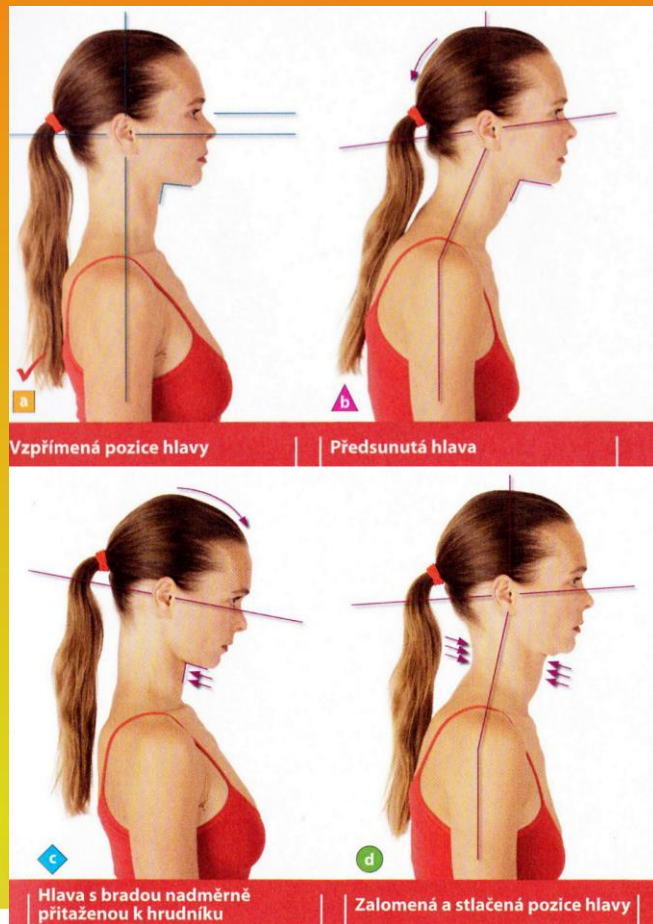
Koordinované x nekoordinované

Co nám postavení hlavy ovlivní?

-prostorová orientace

-rozsah pohybu

-dýchání

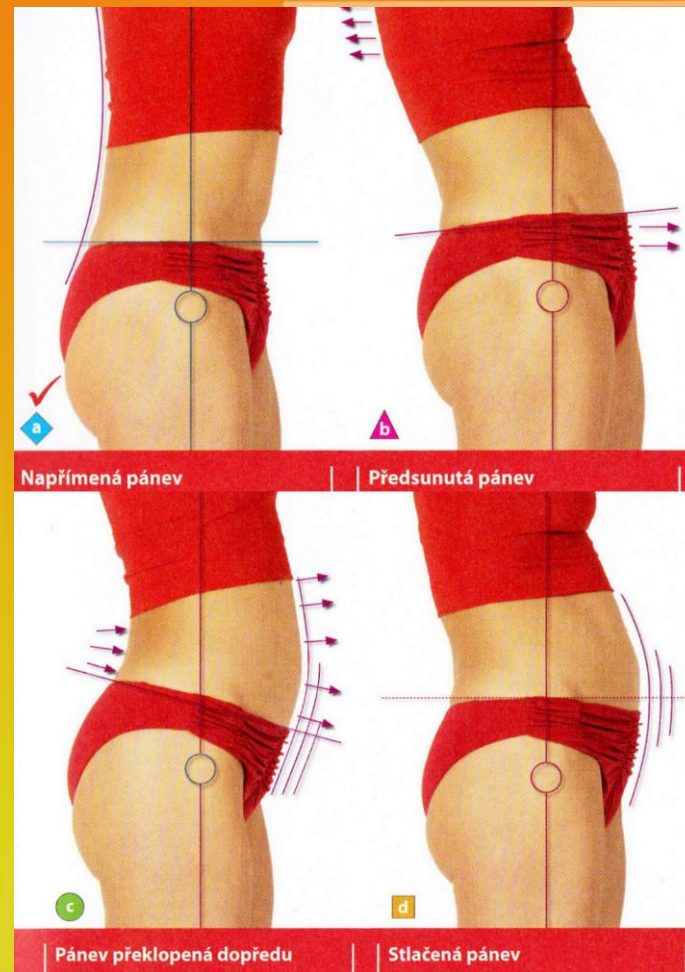


Není jedno jak se svým tělem pracujeme, jak ho držíme

Postavení pánve

Co nám postavení pánve ovlivní?

- rozsah pohybu v kyčlích
- rychlost běhu
- výskok
- prostor v bederní páteři
- aktivitu břišních svalů

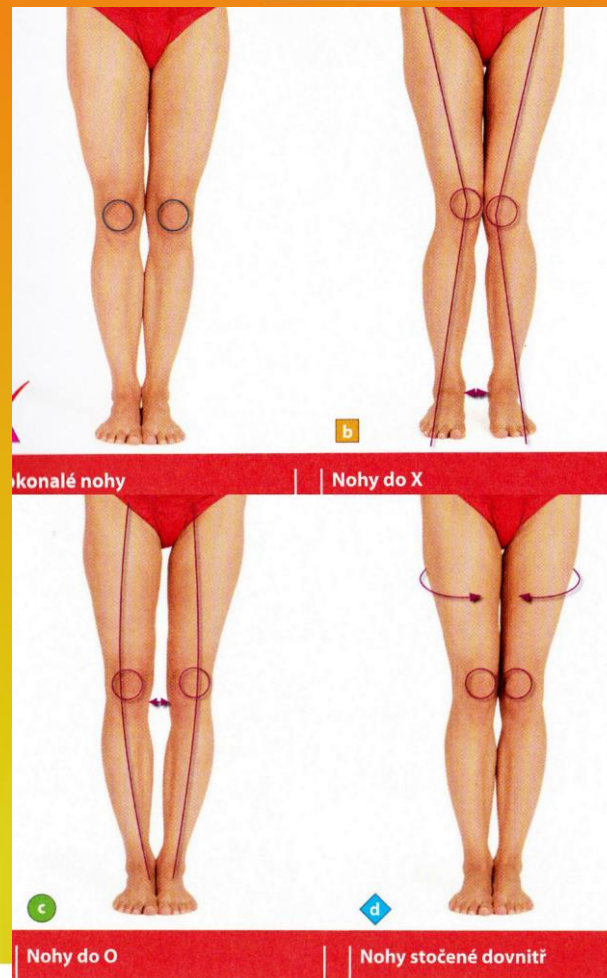


Není jedno jak se svým tělem pracujeme, jak ho držíme

Postavení dolních končetin

Co nám postavení DK ovlivní?

- přetížení vazů kolene
- rychlost běhu
- předčasná artróza kyčlí a kolen
- stabilita, rovnováha
- kvalita stoje na jedné noze



Není jedno jak se svým tělem pracujeme, jak ho držíme

Postavení chodidel

Co nám postavení chodidel ovlivní?

-stabilita kotníků

-odraz

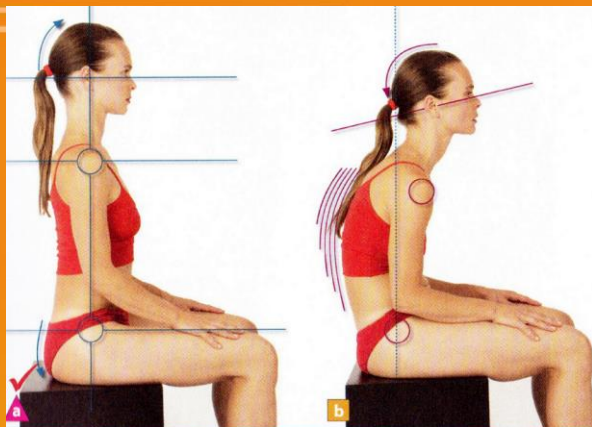
-rovnováha, balanc

-síla

-vnímání

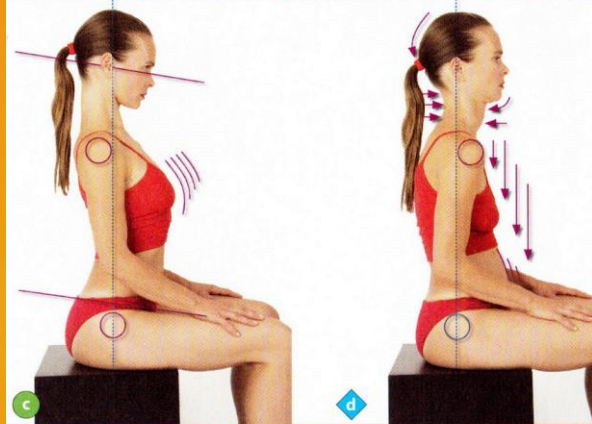


Není jedno jak se svým tělem pracujeme, jak ho držíme



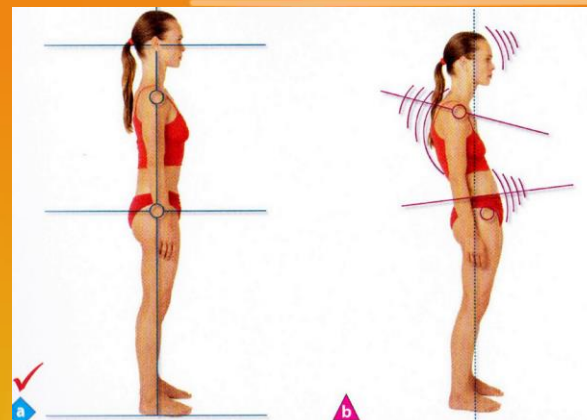
zpríměné sezení

„Zhroutený vysedávač“



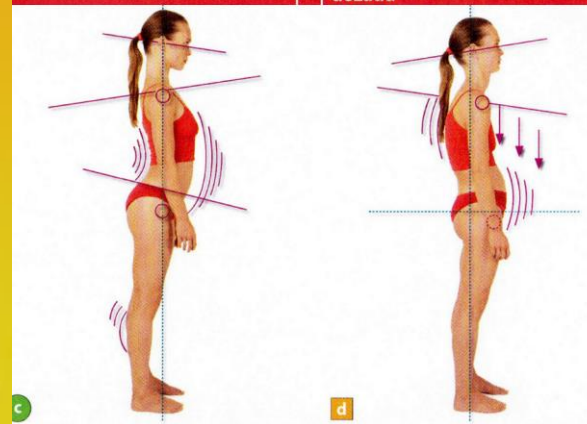
„Moderní (ne)kultura sezení“

„Sedící vlnitý plech“



vzprámený postoj

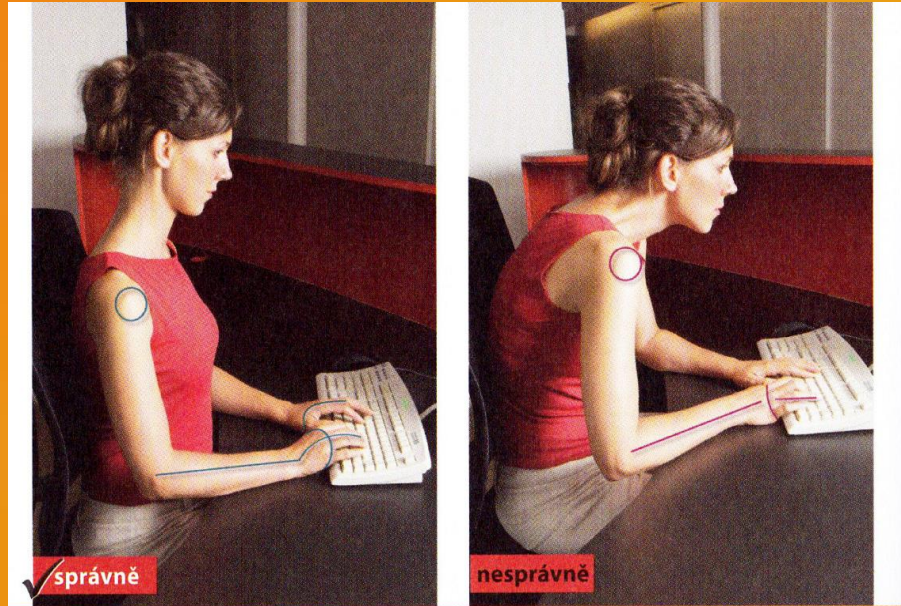
Klasický postoj s posunem dozadu



Klasický postoj s posunem dopředu

Stlačený postoj

Protože i aktivity mimo trénink nám ovlivní držení těla a následně techniku střelby, driblinku, běhu...



správně

nesprávně

„Dlouhán“



Co je pro basket potřeba ?

.Kvalitní pohybový základ, komunikace, prostorová orientace, fantazie, improvizace, kreativita, trpělivost, inteligence, spolupráce

.Čím tyto schopnosti můžeme získat?

.-společenský kontakt

.-pestrost pohybu (plavání, gymnastika, atletika, fotbal, jóga, silový trénink...)

.-čtení

.-učení se cizí jazyk

.To nikdy na mobilu ani notebooku nezískáte!



Jak má vypadat správný strečink před výkonem?

- .Projít všechny důležité kluby (hlavový, ramenní, kyčelní, kolenní, hlezenní)
- .Nejlépe vše zvládnout ve stoje, leh na zemi zařadit až do závěrečného strečinku
- .Rozehřát se dynamicky, ideální prvky atletické abecedy (správně a koordinovaně provedené)
- .Před kontaktem zařadit posilovací cviky na břicho, které nám zastabilizují střed těla a slouží jako prevence zranění

Co se dnes naučíte?

- .Držení těla, vnímání těla v různých polohách
- .Tipy na strečink před výkonem i po výkonu
- .Posilovací cviky s vlastním tělem