

Regenerace ve sportu



FUTSAL

Vypracovala: Michala Klašková
UČO: 259479

Historie futsalu

Futsal je halová obdoba fotbalu. Vznikl v Brazílii původně jako sport fotbalových veteránů. Po fotbalové kariéře se přemístili hráči z trávníků do menších ploch, do hal.

První mezinárodní soutěž byla sehrána v roce 1965. Tehdy Paraguay získala první Jihoamerický pohár. Všech šest dalších Jihoamerických pohárů, až do roku 1979, vyhrála Brazílie.

V ČR se futsal začal rozvíjet již v šedesátých letech. Pořádala se pravidelně mistrovství republiky, na vytvoření pravidelné dlouhodobé soutěže však nebyl čas až do začátku devadesátých let. Až v roce 1990, se futsal zařadil do organizační struktury tehdejšího ČMFS. Od roku 1993 se hraje pravidelně celostátní liga s 16 týmy.

Pravidla futsalu

Tvar a rozměry hřiště

Musí mít obdélníkový tvar s rozměry:
podélné strany: max. 40 a min. 28 metrů
brankové strany: max. 20 a min. 16 metrů

Míč

obvod míče je 58-60 cm a hmotnost 450-470 g. Velikost míče 4

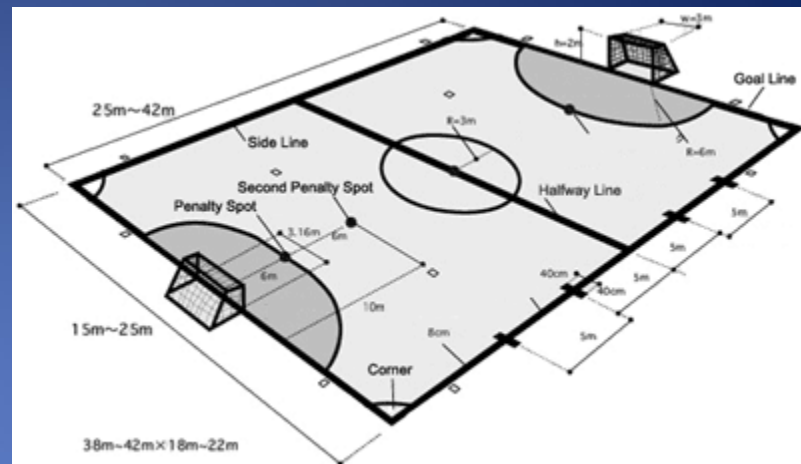
Hrací doba

2x20 minut. Přestávka mezi poločasy je 10 minut

Utkání řídí dva delegovaní rozhodčí

Hráči

Každý tým může mít až 14 hráčů. Na hřišti jich může být 5
systém 4+1 a jeden z hráčů na hřišti musí být kapitán. Střídání je
hokejové a neomezené.



Kineziologická analýza

Jedná se o bipedální lokomoci cyklického i acyklického typu

základ tvoří běžné lokomoční činnosti: krok
běh
kop
skok

Intenzita zatížení a námahy je charakterizována nepravidelným střídáním všech jejích stupňů: maximální
submaximální
střední
mírné



Morfofunkční charakteristika

Vzhledem k podobnosti s fotbalem je nejvhodnější mezomorfní typ s vyrovnanou endoektomorfní složkou

Většina hráčů futsalu buď dříve fotbal hrála a nebo má futsal jako doplňující sport k fotbalu a proto mají TF ,vitální kapacitu plic apod. stejnou, nebo podobnou jako fotbalisté, ovšem jejich výdej energie a naběhané km jsou vzhledem k hrací době menší.

Funkční a metabolická charakteristika

- Za zápas 5-7 km uběhnutá vzdálenost(běhy,sprinty,chůze)
- Aerobní glykolýza (většinu zápasu)
- Anaerobní charakter – krátké úseky, max.intenzity zrychlení ,sprinty(6-8sec –ATP+CP)
- Zvýšení metabolismu až na 1100% BM,největší při střele
- Energetický výdej – kolem 1300-1800kJ
- Převažují rychlá svalová vlákna
- Spotřeba kyslíku – 60ml/min/kg
- Laktát – kolem 5mmol/l

Tréninkový plán

- David Cupák- Helas Kajot Brno A
 - Kapitán reprezentace do 21 let na MS Brazílie 2008
- Rozdělení během roku:
 - PO od konce července do konce srpna
 - Atletická příprava-kondičně zaměřený trénink (překážky, odrazová síla, posilování)
 - 2x týdně 1,5 hod, 1xtýdně hala
 - ZO od září do půlky května
 - Taktika, střelba, přihrávky, standardní situace
 - Méně náročný jak kondiční příprava, více soustředění na zápas
 - Občas týdenní nebo 2týdenní repre pauzy
 - PŘO konec května až červen
 - Lehký trénink – dobrovolný, trénink dovedností, „Bago“
 - 2x týdně
 - Červenec volno

Týdenní plán ZO

- Po- pozáp. regenerační trénink
 - Rozbor zápasu z víkendu – video
 - 10 min výklus, 10 min abeceda, 15 min důkladné protažení, 10 min běh střídavé tempo, 10min individuální protažení (ti co nehráli zápas o víkendu ještě trénují cca 25min)
 - Následuje povinná regenerace 30-60 min dle potřeby
 - Sauna, bazén, vířivka, masáže, kryokomora
- St- ráno posilovna nebo cvičení na bossu 1h
 - Odpoledne herní trénink 1h–začátek stejné jako v po -rozběhání, strečink, „Bago“, zaměřen na hru s míčem, dynamičtější než v pondělí, na závěr 10min individuální protažení

- Čt- odpoledne 1,5 h
 - Začátek opět jako v po –rozběhání, strečink
 - Hlavní náplní tréninku je střelba, kombinace, koordinace, na závěr hra na 2 doteky na zmenšeném prostoru, individuální protažení
 - Povinná regenerace 30-60 min sauna, bazén, vířivka, masáže
- Pá- lehký trénink směřuje k zápasu na víkend 1 h
 - Házená, hlavičková – průpravná hra –zahřátí, strečink , „Bago“, krátká střelba, nácvik standardních situací(důkladně), rychlost(vyražení 3:4x), na závěr krátká hra 2x8 min – střední tempo
- So- zápas
- Ne- volno

Tréninkové jednotky

- ZO po 8 měsíců – 3xtýdně jednou denně, 1xtýdně 2xdenně, 1x týdně zápas (cca 208 hodin)
- PO po 1 měsíc – 2x týdně atl.př 1,5h, 1x týdně hala 1h (cca 18h)
- Př po 2 měsíce – 2x týdně 1h (cca 18hodin)
- Za rok 244 hodin za rok
- Soustředění nebývá

Regenerace a kompenzace

- Regenerace je stejná během ZO,PO 2xtýdně
- Kompenzace jen jednou týdně cvičení na bosu
- Myslím, že regenerace a kompenzace vzhledem k tréninkům futsalu je dostačující. Ale vzhledem k tomu že hráč hraje i za 1.FC Brno a tréninků má tedy ještě daleko více je jak regenerace tak i kompenzace nedostačující..Unavený se ale necítí, se zraněním problémy nemívá a regenerace se mu zdá dostačující.