

MASARYKOVA UNIVERZITA BRNO
FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ



SEMINÁRNÍ PRÁCE

předmět Aplikované úpoly

Téma:

Sportovní příprava v baseballu s využitím průpravných úpolů

Šimon Bellovič, 445044
Regenerace a výživa ve sportu

10.10. 2016

Obsah

1. Obecná charakteristika baseballu.....	1
2. Charakteristika z hlediska zátěže.....	1
3. Obecná doporučení pro stimulaci pohybových schopností.....	2
4. Praktická část – úpolové hry a cviky.....	2
5. Zdroje.....	6

1. Obecná charakteristika baseballu

Baseball hrají dvě družstva o 9 hráčích v poli a na pálce se druhé mužstvo střídá po jednom. Baseball se hraje na hřišti ve tvaru diamantu. Hraje se na 9 směn a každá směna je rozdělena na dvě části. V první části pálí mužstvo hostů a v druhé přichází na pálku domácí hráči.

Neexistují remízy a proto pokud je po 9 směnách stav nerozhodný pokračuje se tak dlouho, dokud jedno z družstev nezvítězí. Pálkař získává první metu buď při 4 špatných nadhozech od nadhazovače, nebo při dobrém odpalu, kdy míček není buď chycen při letu ve vzduchu a nebo je hozen na první metu později, než doběhne pálkař. Cílem hry je získat více bodů než soupeřící tým. Bod získá tým tak, že pálkař oběhne všechny čtyři mety a v průběhu běhu není žádným způsobem vyoutován. Samotná pravidla a strategie baseballu jsou jinak velice složitá a člověk je není schopen najednou pochopit.

2. Charakteristika z hlediska zátěže

Baseball patří do skupiny acyklických neperiodicky prováděných cvičení, kde každý prvek (hod, zpracování míče, odpal) je samostatným a ukončeným dějem. Návaznost jednotlivých akcí není stereotypní, ale je podmíněná okamžitou herní situací, způsobem hry, technikou a taktickou vyspělostí.

Pro sílu pálkaře je rozhodujícím svalem:

trojhlavý sval pažní (m. triceps brachii)

Pro nadhazovače:

deltový sval (m. Deltoideus)

trojhlavý sval pažní (m. triceps brachii)

široký sval zádový (m. latissimus dorsi)

Dále pro rychlý přesun po hřišti je nutný dostatečný silový vývoj dolních končetin

Baseball je velice náročný jak na rychlostní, tak na vytrvalostní schopnosti, jelikož průměrná doba utkání v baseballe je 2,5 – 3 hodiny. Intenzita zatížení hodně kolísá.

V baseballovém výkonu nemůže hráč dostatečně projevit běžickou rychlost, na významu však získává rychlost reakce a startovní rychlost. Většinou jde o překonávání krátkých a velmi krátkých úseků maximální rychlostí, spojené s rychlým přesným prováděním herních činností jednotlivce.

Důležitým předpokladem pro rychlost je:

pohyblivost nervových procesů, rychlost myšlení, koordinace pohybových struktur, síla vůle, biochemické mechanismy, výbušnost, pružnost a relaxace svalstva.

3. Obecná doporučení pro stimulaci pohybových schopností

Obecně bych pro zlepšení výkonu v baseballu doporučil pracovat na rozvinutí výbušné síly dolních končetin z důvodu častých sprintů mezi metami i na poli. Dále na zesílení středu těla, paží a zad pro zlepšení odpalu, nadhozu i obecně pohybu na hřišti, kde se často mění směr v závislosti na vývoji hry. Co se týče pohybových schopností jiných, než silových, důležité je podpořit schopnost koordinace, flexibility a rychlých reakcí.

4. Praktická část – úpolové hry a cviky

A. HONIČKY

Jedná se o úpolové hry, při kterých je hlavním cílem co nejdříve předat babu někomu jinému, nebo pochyťat všechny ostatní žáky. Honičky jsou právem zařazené do úpolových her, protože jejich cílem je fyzický kontakt (předání „baby“) předávajícího a vyhýbání se mu ostatními hráči.

1. Rána míčkem

Popis:

Menší skupinka cvičenců má k dispozici tenisové míčky. Stojí na jedné straně hřiště. Druhá větší skupina volně pobíhá a snaží se vyhýbat míčkům, které první skupina hází.

Cíl:

Trefit jiného/vyhnut se míčku.

Důvod zařazení:

Zařadil bych z důvodu natrénování náhlých změn směru při běhu, dále trénink pádů, ježlepší koordinaci při obsazování met pádem na zem

2. Tečování

Popis:

Cvičenci obíhají tělocvičnu a určitém vymezeném úseku se musí vyhnout „tečaři“, který se jich snaží dotknout rukavicí. Pokud uspěje, předá rukavici a běží s ostatními.

Cíl:

Vyhnut se tečaři/tečnout

Důvod zařazení:

Výborně se hodí do baseballové přípravy, protože si zde hráč natrénuje obratnost a reakce, musí se jak snažit předat babu (v baseballu „vyoutovat pálkaře“), tak i vyhnout se úderům protihráčů (nebýt „vyoutován“)

B. ÚPOLY PRO POSÍLENÍ DOLNÍCH KONČETIN

1. Přetlak nohama v podporu klečmo

Popis:

Podpor klečmo zády k sobě, vzájemný přetlak vždy stejné nohy.

Cíl:

Soustavným tlakem se snaží partnera přetlačit.

Důvod zařazení:

Komplexní posílení nohou, trénink každou nohou zvlášť navíc vyrovnává svalové dysbalance. Tento cvik například pomůže ke zlepšení startu, sprintu.

2. Přetlak v leže

Popis:

Leh pokrčmo souhlasným bokem k sobě, přednožit vnitřní nohu, cvičenci se dotýkají lýtky. Snažíme se přinožit.

Cíl:

Na povel se cvičenci snaží přinožit.

Důvod zařazení:

Posílení zadní části nohou, hamstringy a gluteály

C. ÚPOLY PRO POSÍLENÍ STŘEDU TĚLA

1. Přítah v pálkové pozici s lanem

Popis:

Cvičenci se postaví do pozice baseballového odpalu zády k sobě a každý drží jeden konec lana.

Cíl:

Na povel se cvičenci snaží přetáhnout druhého

Důvod zařazení:

Posílení středu těla, zad, paží

2. Otoč se

Popis:

Dvojice, jeden sed zkřížmo, druhý klek za zády prvního – dlaněmi fixuje ramena.

Cíl:

Sedící se snaží soustavným tlakem otočit trup.

Důvod zařazení:

Posílení břicha (hlavně šikmých svalů břišních), středu těla, lepší výkon pálkaře

3. Přítah v sedu pokrčmo

Popis:

Sed pokrčmo zády k sobě, zachycení za lokty. Na povel se cvičenci snaží přetáhnout partnera o určitý úsek.

Cíl:

Na povel se cvičenci snaží přetáhnout partnera o určitý úsek.

Důvod zařazení:

Posílení středu těla

4. Přetah v sedu roznožném

Popis:

Sed roznožný, cvičenci se dotýkají chodidly, chycení za zápěstí.

Cíl:

Na povel se cvičenci snaží tahem donutit partnera k předklonu, nebo ho zvednout hýžděmi ze země.

Důvod zařazení:

Posílení středu těla, napřimovačů, širokých svalů zádočných i dolních končetin

D. ÚPOLY PRO POSÍLENÍ PAŽÍ

1. Přetlak v tureckém sedu

Popis:

Cvičenci sedí proti sobě v tureckém sedu, dlaněmi se navzájem dotýkají.

Cíl:

Soustavným tlakem se snaží vychýlit partnera, vychýlený provádí kolíbkou vzad se současným předklonem hlavy.

Důvod zařazení:

Posílení středu těla, prsou a hlavně tricepsu

2. Páka

Popis:

Klasická páka, kdy naproti sobě sedí dva soupeřící, chytí si navzájem dlaně a snaží se druhého přetáhnout na svou stranu.

Cíl:

Dotek hřbetu ruky soupeře o stůl.

Důvod zařazení:

Posílení ramenních rotátorů

E. ÚPOLY PRO ZLEPŠENÍ REAKČNÍ RYCHLOSTI

1. Rána pálkou

Popis:

Jeden cvičenec má zavřené oči a druhý má molitanovou pátku. Ten s pátkou se napřáhne a při startu odpalu zařve signál. Ten se zavřenýma očima své oči otevře a snaží se ráně zabránit.

Cíl:

Na povel cvičenec otevírá oči a snaží se pátku co nejrychleji odstrčit.

Důvod zařazení:

Zlepšení postřehu, potřebné při „tečování“, chytání míčku i odpalu

2. Otoč se

Popis:

Cvičenci stojí proti sobě na vzdálenost o něco delší než předpažení. Jeden se otočí zády, druhý natáhne ruku sevřenou v pěst do prostoru před ním.

Cíl:

Na povel se cvičenec otáčí a snaží se pěst co nejrychleji odstrčit.

Důvod zařazení:

Zlepšení postřehu, potřebné při „tečování“, chytání míčku i odpalu

F. ÚPOLY KOMPENZAČNÍ

1. Podsazování pánve

Popis:

Mírný stoj rozkročný, výpad pravou/levou, s výdechem stažením břišních a hýžd'ových svalů podsazení pánve.

Cíl:

Rozvoj správného návyku držení těla.

Důvod zařazení:

Baseballisté mají často problémy s hyperlordózou, posílení břišních a hýžd'ových svalů tento problém částečně řeší

2. Brzdění chůze páskem za boky

Popis:

Jeden žák výpad levou, podsazená pánev, vzpřímené držení těla, kolem boků (na kyčelních kostech) pásek volnými konci vzad, za které táhne druhý žák oběma stejnou silou směrem vzad nejprve lehce (aby byl pásek napnutý a brzděný žák cítil mírný tah). Výkrokem vpřed brzděný žák mění postoj z levého na pravý (snaží se nezvedat těžiště), druhý žák při přesunu zvýší intenzitu tahu, směr tahu je mírně dolů nebo vodorovně (nikdy ne nahoru!).

Cíl:

Rozvoj správného návyku držení těla při přemístění.

Důvod zařazení:

Posílení nohou, středu těla, a zlepšení efektivity přemístění na poli

3. Přetlak pěstí

Popis:

Mírný stoj rozkročný, připažit pokrčmo zevnitř (cca 45°) dlaň nahoru, cvičenci proti sobě, zaháknou se palci a sevrou pěst. Tlakem se snaží dosáhnout polohy upažit pokrčmo loket u těla, dlaň vzhůru.

Cíl:

Posílení svalstva rotátorové manžety.

Důvod zařazení:

U baseballu jsou ramenní klouby při chytání a zvláště při odpalu míčku velmi namáhány, cvičení rotátorů pomáhá jejich stabilizaci a prevenci zranění a tím zlepšení výkonu

5. Zdroje

1. <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/>
2. <https://is.muni.cz/auth/do/fsps/e-learning/aplikovane-upoly/index.html>
3. <https://cs.wikipedia.org/wiki/Baseball>

