



**rugbyready<sup>®</sup>**

Pro hráče, trenéry, rozhodčí, administrátory a sportovní svazy

[rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)

Rok vydání 2014





**Předmluva** napsal Bernard Lapasset  
Předseda World Rugby

## Vítejte

**World Rugby je hrdá na to, že může poskytnout celou řadu prostředků určených na pomoc lidem po celém světě, kteří jsou nějakým způsobem zainteresováni v ragby. Jedením z těch zdrojů, které napomáhají zlepšit a standardizovat procesy v řadě oblastí v rámci tohoto sportu, je program World Rugby nazvaný Rugby Ready.**

Tento program byl zahájen v říjnu 2007 s cílem vzdělávat, pomáhat a podporovat hráče, trenéry, rozhodčí, administrátory a sportovní svazy v oblasti významu dostatečné přípravy na trénink a hru, aby bylo možné ragby hrát a užívat si a zároveň snižovat riziko vážného zranění. Konec konců jde o blaho hráčů na všech úrovních hry.

My všichni máme společnou odpovědnost za zvyšování zájmu o stále rostoucí počet mužů, žen a dětí, kteří tuto hru hrají na všech úrovních po celém světě, a aby bylo zajištěno, že si tato hra zachová svou hlavní zásadu fair play, což je zásadní pro její globální přitažlivost.

Od svého zahájení si program Rugby Ready vybudoval silné renomé jako přední světový vzdělávací zdroj pro strany podílející se na této hře v důležitých oblastech přípravy na utkání, techniky, prevence úrazů, řízení a disciplíny. Program Rugby Ready úspěšně doplňuje programy představené některými členskými svazy World Rugby.

Příručka Rugby Ready je k dispozici nejen ve třech úředních jazycích World Rugby – v angličtině, francouzštině a španělštině – ale i v několika dalších. Aktuální seznam jazykových verzí a zdrojů naleznete na webových stránkách - [worldrugby.org.rugbyready](http://worldrugby.org.rugbyready).

Program Rugby Ready je pro globální ragbyovou rodinu velmi dobře dostupný, aby si hráči, trenéři, funkcionáři na zápasech, administrátoři a svazy z celého světa mohli ragby naplno užívat.





## Obsah

Úvod ..... 4

### Před utkáním

Dlouhodobý rozvoj hráčů ..... 6

Před zapojením do hry ..... 7

Výstroj, prostředí & nouzový plán ..... 8

Zlepšování fyzické kondice ..... 11

Životní styl ..... 21

Rozcvičení ..... 25

### Během utkání

Základní principy hry ..... 30

Otevřená hra ..... 31

Skládka hráče ..... 33

Ruck ..... 43

Maul ..... 45

Mlýn ..... 47

Aut ..... 59

### Po utkání

Vydýchání a zotavení ..... 63

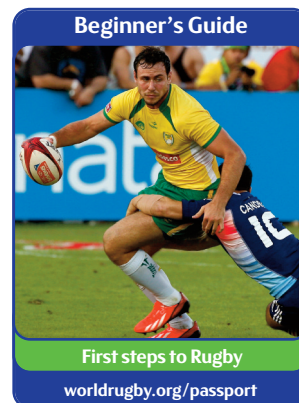
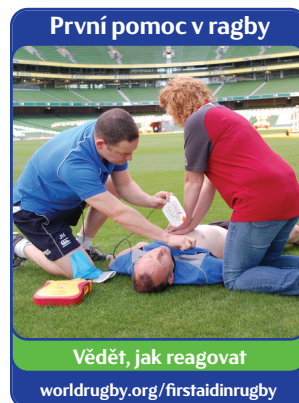
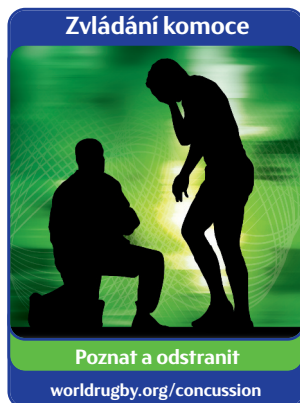
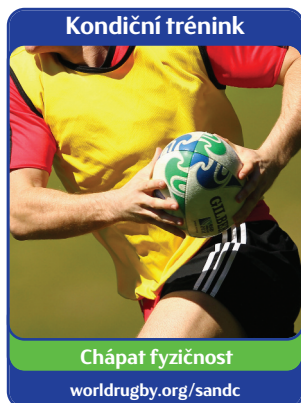
### Když dojde ke zranění

Řešení úrazů ..... 65

Shrnutí ..... 70

## World Rugby pas – interaktivní výukové internetové stránky vytvořené World Rugby

Je nutné zdůraznit, že k dosažení co nejlepšího využití programu Rugby Ready byste jej měli používat v kombinaci s jinými programy World Rugby, jako například těmi, jež jsou uvedeny níže.





# Úvod do programu Rugby Ready



Všechny osoby podílející se na organizaci a provozování ragby mají povinnost poskytovat péči ve vztahu k hráčům. Program World Rugby nazvaný Rugby Ready je určen ke zvýšení povědomí o osvědčených postupech a pomoci zúčastněným stranám řídit rizika spojená s kontaktním sportem tím, že zavede příslušná bezpečnostní opatření.

## Hra „Rugby Union“

Výzkumy ukazují, že 180 minut intenzivního fyzické aktivity týdně ve spojení se zdravou stravou napomůže snížit výskyt život ohrožujících onemocnění, například kardiovaskulárních onemocnění, mrtvice, vysokého krevního tlaku, diabetu a některých forem rakoviny. Ragby, v různých formách, poskytuje hráčům různých postav, dovedností, pohlaví a věku možnost provádět intenzivní cvičení a to v kontrolovaném a příjemném prostředí.

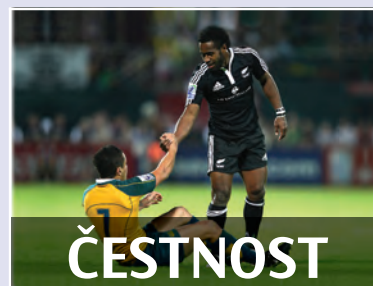
Rugbyová komunita zajišťuje program pro dlouhodobý rozvoj (LTPD) hráčům všech věkových kategorií prostřednictvím infrastruktury, která podporuje očekávání jednotlivých hráčů a jejich sportovní ambice. Hráči mohou tuto hru hrát čistě pro zábavu nebo, pokud se tak rozhodnou, rozvíjet své individuální schopnosti a znalosti technických aspektů hry od nejnižších úrovní až na tu nejvyšší.

Ragby však poskytuje více než jen možnost provádět intenzivní cvičení – je to sport s hodnotami, které rozvíjejí hráče i v sociálním a morálním kontextu. Základní hodnoty této hry jsou:

- **ČESTNOST** - Čestnost je pro strukturu této hry ústředním motivem a jejím zdrojem je poctivost a fair play
- **NADŠENÍ** - Lidé kolem ragby jsou do této hry nadšeně zapálení. Ragby je zdrojem vzrušení, citového vztahu a pocitu sounáležitosti s globální ragbyovou rodinou
- **SOUDRŽNOST** - Ragby představuje sjednocující ho ducha, který vede k celoživotním přátelstvím, kamarádství, týmové práci a oddanosti, které přesahují kulturní, geografické, politické a náboženské rozdíly
- **KÁZEŇ** - Kázeň je nedílnou součástí hry, a to jak na hřišti, tak i mimo něj, a odráží se v dodržování pravidel, nařízení a základních hodnot ragby
- **ÚCTA** - Na prvním místě je ke spoluhráčům, soupeřům, rozhodčím a lidem, kteří se o ragby zajímají

Video o základních hodnotách World Rugby můžete shlédnout na:

[rugbyready.worldrugby.org/corevaluesvideo](http://rugbyready.worldrugby.org/corevaluesvideo)





## Účel programu Rugby Ready

### PROČ je program Rugby Ready potřebný?

Rugby Union je hra, kterou hrají dva týmy po 7, 10 nebo 15 hráčích, kteří fyzicky soupeří o míč a hra jako taková sebou nese riziko zranění.

Výzkumy odhalily závažnost, povahu a zdroje těchto rizik.

Všechny osoby do ragby zapojené musí tato rizika na přijatelné úrovni pochopit a zvládnout.

### CO je jeho účelem?

Program Rugby Ready si klade za cíl pomáhat při sdělování a pochopení rizik spojených s ragby a zvyšovat povědomí o osvědčených postupech.

### KOMU je určen?

Program Rugby Ready je určen jako zdroj všem potenciálním účastníkům ragby, včetně hráčů, trenérů, rozhodčích, rodičů, učitelů, poskytovatelů první pomoci a dobrovolníků podporujících hráče a trenéry ve dnech utkání i během tréninků.

## Jak program Rugby Ready používat

Program Rugby Ready je k dispozici na třech platformách:

1. Příručka
2. Výukový online program
3. Osobní kurz.

I když libovolná možnost z platform příručka, osobní kurz nebo webové stránky je sama o sobě účinná, je efektivnější použít kombinaci všech tří.

Všem účastníkům podílejícím se na ragby se doporučuje, aby absolvovali výukový online program na adrese **rugbyready.worldrugby.org**. Internetové stránky umožňují pročítat materiály, sledovat video obsah a absolvovat online test pro vlastní kontrolu, který, po úspěšném dokončení, vygeneruje certifikát o znalostech. Kdykoli tuto ikonu s odkazem spatříte, máte možnost přejít na webové stránky Rugby Ready a vyhledat si další informace.



Účast na osobním kurzu se důrazně doporučuje všem těm, kteří mají co do činění s prací na ragbyovém hřišti – hráčům, trenérům, rozhodčím, poskytovatelům první pomoci, atd. Tento osobní program bude často stavět na znalostech již dříve získaných v online kurzu tím, že vám poskytne reálné a praktické zkušenosti s herními prvky obsaženými v programu Rugby Ready. Osobní kurz lze prezentovat v mnoha formátech a kontextech. Váš národní svaz bude mít své podobné zásady a postupy. Chcete-li svůj vlastní svaz kontaktovat, údaje naleznete na adrese: **worldrugby.org/member-unions**

World Rugby a národní svazy vyzývají účastníky, aby si své znalosti pravidelně doplňovali.

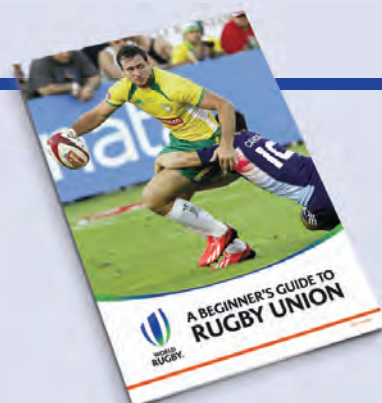
Program Rugby Ready je použitelný pro všechny druhy ragby, včetně formátů 15, 10 a 7 hráčů..

## Průvodce World Rugby ragby pro začátečníky

Pokud jste v ragby úplný nováček, doporučujeme, abyste si přečetli Průvodce World Rugby ragby pro začátečníky.

Stáhnout verzi v Adobe PDF určenou k tisku a vyplňte online kviz:

**passport.worldrugby.org/beginners**



**Vyloučení odpovědnosti** Tento produkt Rugby Ready byl vyvinut v rámci právních předpisů vztahujících se na prevenci nehod a úrazů a postupů poskytování lékařské péče v Irsku a informace a pokyny, které jsou začleněny k těmto otázkám jsou k dispozici výhradně na základě toho, že World Rugby nepřijímá žádnou odpovědnost vůči jakékoli osobě či subjektu za ztráty, náklady nebo škody způsobené jakýmkoli způsobem a plynoucí z jakéhokoli spoléhání se na anebo použití informací anebo pokynů uvedených v tomto produktu Rugby Ready.



# Dlouhodobý rozvoj hráčů (Long-Term Player Development; LTPD)



LTPD představuje dlouhodobý přístup k maximalizaci individuálního potenciálu a zapojení do ragby. Modely LTPD zdůrazňují důležitost kvalitních trenérů pracujících s dětmi a mladistvými a chápajících technické, taktické, fyzické a duševní potřeby a potřeby životního stylu u dětí a mladých lidí, tak jak postupují při své ragbyové cestě životem. LTPD poskytuje trenérům platformu k tomu, aby povzbuzovali a podporovali účastníky na všech úrovních jejich zapojení do hry a to s cílem naplnit jejich potenciál a zachovat věrnost sportu.

## Ukázka stupňů rozvoje LTPD

Upozorňujeme prosím, že níže uvedený příklad využívá k definování různých stupňů rozvoje LTPD chronologický věk. Nejlepším postupem v počátečních fázích je použití biologického věku, protože někteří mladí hráči dospívají dříve než ostatní a někteří později.

<p>Stupeň: <b>Zábava</b>  Věk: 6-12 let  Hráč <b>HRAJE</b>  Trenér <b>VEDE</b>  Obsah: Naučit se pohybovat, základní dovednosti v ragby</p>	
<p>Stupeň: <b>Rozvoj</b>  Věk: 12-16 let  Hráč <b>ZKOUMÁ</b>  Trenér <b>UČÍ</b>  Obsah: Naučit se hru</p>	
<p>Stupeň: <b>Účast</b>  Věk: 15-18 let  Hráč <b>ZAMĚŘUJE SE</b>  Trenér <b>VYZÝVÁ</b>  Obsah: Hrát hru, rozvíjet hráče</p>	
<p>Stupeň: <b>Příprava</b>  Věk: 17-21 let  Hráč <b>SPECIALIZUJE SE</b>  Trenér <b>USNADŇUJE</b>  Obsah: Dosáhnout plného potenciálu</p>	
<p>Stupeň: <b>Výkon</b>  Věk: 20 a více let  Hráč <b>INOVUJE</b>  Trenér <b>UMOŽŇUJE</b>  Obsah: Stálost výkonu</p>	
<p>Stupeň: <b>Nová investice</b>  Věk: libovolný  Obsah: Podpora a požitky ze hry</p>	

## Reference

Následující zdroje poskytují některé příklady dlouhodobých modelů rozvoje hráčů:

1. Lloyd, R.S. and Oliver, J.L: The Youth Physical Development Model: a new approach to long term athletic development. *Strength and Conditioning Journal* 34: 37-43, 2012
2. Balyi, I. and Hamilton, A.: Long Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. National Coaching Institute, Victoria, British Columbia and Advanced Training and Performance Ltd., 2004

Modely LTPD by měly být vytvářeny s ohledem na konkrétní kontext. Požadujete-li více informací, obraťte se na svůj národní svaz.



# Před zapojením do hry



**Než se začne ragby hrát, existuje řada kontrol, které by se měly provést s cílem zjistit, zdali je hráč na ragby připraven, tj. Rugby Ready.**

## Hráč, který je „Rugby Ready“:

- má fyzické rysy a získal úroveň fyzické zdatnosti potřebnou pro jeho úroveň hry
- má technické dovednosti a schopnosti dostatečné pro úroveň, ve které hraje
- po všech předchozích zraněních prošel úplnou rehabilitací a nebude náchylný k vážným zraněním
- zná pravidla hry a to, co představuje nečistou hru
- prošel posuzováním připravenosti prostřednictvím profilování hráče

Profilování hráče je zavedená metoda hodnocení připravenosti hráčů hrát ragby. Dobrý profil napomůže trenérům zjistit, zdali je hráč Rugby Ready, tj. připraven na ragby. Profilování by měla proběhnout ještě před zahájením předsezónních tréninků a když se k týmu připojují noví hráči. Mělo by se pak v průběhu sezóny opakovat v pravidelných intervalech. Profil by se měl dotazovat na o informace týkající se těchto oblastí:

- osobní kontakt a další detaily o příbuzných
- anamnéza (včetně podrobností o případných užívaných lécích)
- dotazník týkající se srdečních problémů
- informace o životním stylu a fyzické zdatnosti
- historie úrazů
- předchozí zkušenosti s ragby

Zvláštní pozornost je třeba věnovat:

- věkové kategorii hráčů (U19 a mladší), např. stavba těla, dovednosti, fyzická zdatnost, atd.
- všem novým hráčům
- hráčům s přetrvávajícími zraněními
- každému hráči, který v minulosti utrpěl otřes mozku
- hráčům na pozici rojníků, kteří v minulosti utrpěli poranění krku
- starším hráčům, kteří mohou trpět degenerativními onemocněními

Stejně jako profilování vedené trenérem je nutné uskutečnit fyzické vyšetření lékařem, fyzioterapeutem, posilovacím a kondičním trenérem nebo sportovním trenérem. Toto vyšetření by se mělo týkat:

- funkční schopnosti
- síly
- rychlosti
- rovnováhy
- flexibility
- aerobní vytrvalosti
- anaerobní vytrvalosti
- fyzických abnormalit, např. biomechanických

Kondiční trenéři by měli provádět pouze hodnocení, k jejichž administraci jsou kompetentní v souladu s protokoly jejich svazu.

Příklad formuláře profilu hráče je k dispozici ke stažení na adrese:

**[rugbyready.worldrugby.org/downloads](http://rugbyready.worldrugby.org/downloads)**




The image shows a 'Player profile form' with various sections for personal details, medical history, and injury records. The form is titled 'Player profile form' and includes fields for name, address, and contact information. It also has sections for 'Medical history', 'Conditions / Injuries', 'Medication', and 'History of brain's DVA and injuries'. The form is presented at an angle, showing its top and right sides.





# Výstroj, prostředí a nouzový plán

**Předtím, než se začne ragby hrát, existují různé kontroly, které by se měly podstoupit, aby se zjistilo, zdali je veškerá výstroj a prostředí Rugby Ready, tj. připravena na ragby. Je také důležité vypracovat nouzový plán, který zajistí, že v případě incidentu budou všichni zúčastnění znát své role a povinnosti, a incident pak bude účinně řešen.**

## Osobní výstroj hráčů

Hráči si mohou pomoci a potenciálně zabránit úrazům jich samotných i ostatních hráčů tím, že zajistí použití odpovídající výstroje.



### Chrániče zubů

Důrazně se doporučuje, aby všichni hráči při trénincích a zápasech používali na míru vyrobené chrániče zubů. Dobrý chránič zubů chrání zuby a okolní měkké tkáně a může částečně zabránit zlomení čelisti. Od roku 1997, kdy se chránič zubů stal na Novém Zélandu povinnou

výbavou, došlo ke snížení počtu zubních úrazů souvisejících s ragby o 47 %. Nejlepší ochranu obecně poskytují chrániče zubů vyrobené pomocí odlitku zubů.

U chráničů zubů existují dva důležité aspekty – způsob jak sedí, tj. že snadno drží a správně rozkládá síly, a jeho schopnost absorbovat energii (materiál a tloušťka).

### Obuv

Obuv hráčů by měla být v dobrém stavu a odpovídat hracímu povrchu. Špunty / kolíky by měly odpovídat podmínkám a musí být v souladu se Specifikací World Rugby (Nařízení 12), tj. nesmějí být delší než 21 mm, a nesmí mít žádné ořepy ani ostré hrany.



### Chrániče hlavy

Správně nasazená pokrývka hlavy může pomoci zabránit poranění měkkých tkání na hlavě a uších. Neexistuje žádný důkaz toho, že pokrývka hlavy ochrání před ořezem mozku. Pokrývka hlavy musí být v souladu s normami World Rugby.

Chrániče hlavy se nedoporučují u všech hráčů, protože existují důkazy, že mohou podněcovat riskantní chování. Mnohem důležitější, jak zabránit zranění hlavy je zajistit, aby hráči dobře ovládali techniku skládání a jiné kontaktní fáze.

### Výstroj s vycpávkami

Výzkumy ukazují, že výstroj s vycpávkami může pomoci snížit počet drobných poranění, např. pohmoždění, oděrek a škrábanců. Nechrání proti závažným zraněním a neměla by být používána jako prostředek umožňující zraněným hráčům se vracet do hry ještě před úplným zotavením. U všech zápasů musí vycpávky splňovat pravidla ragby a předpisy World Rugby a musí být schváleny. Veškeré oděvy schválené World Rugby ponosou níže uvedené logo.



Bezpečnostní kontrola před zápasem prováděná rozhodčími odhalí potenciálně nebezpečné části, například prstýnky nebo prvky oděvu, které nejsou v souladu se specifikacemi World Rugby.



Více informací o ustanoveních týkajících se oděvu hráčů naleznete v Nařízení World Rugby č. 12 na adrese [playerwelfare.worldrugby.org/reg12](http://playerwelfare.worldrugby.org/reg12)



## Herní prostředí



Je důležité zajistit, aby bylo Rugby Ready i hrací prostředí. To přinese hráčům větší požitek a sníží riziko zranění. Otázky herního prostředí, které je třeba před tréninkem nebo hrou zkontrolovat jsou:

### Hrací plocha

Plocha by měla být odpovídající velikosti; umístění diváků a vozidel daleko od hrací plochy. Pokud jsou po obvodu ploty či reklamní plochy, měly by být tyto v bezpečné vzdálenosti od pomezí čáry a vhodně vypořstované.

### Povrch hrací plochy

Povrch by měl být rovný, bez děr a dostatečně osvětlený. Neměl by být podmáčený, kluzký ani příliš tvrdý – příliš tvrdý povrch zvyšuje riziko zranění, zejména poranění hlavy. Nemělo by se na něm vyskytovat hlavice postříkovačů, rozbité sklo, odpadky nebo kameny.



### Herní vybavení

Vybavení by mělo být přiměřené věku a zkušenostem hráčů. Důležité kontroly zahrnují:

- brankové tyče by měly být vhodně vypořstované;
- všechny stroje a pytle k nácvičku skládání / rucku by měly být v dobrém stavu a dobře udržované;
- rohové praporky by měly být řádně umístěné a měly by se při nárazu ohýbat.



### Počasí

Extrémní počasí může způsobit přehřátí a dehydrataci nebo podchlazení. Zajistěte, aby hráči nosili vhodný a dostatečný oděv, například v chladu a za deště; zajistěte, aby hráči při trénincích a před a po zápasech nosili nepromokavé oblečení. Teplé, nepromokavé oblečení by měli nosit i náhradníci a zranění hráči.

### Vyloučení odpovědnosti

Rugby je fyzický kontaktní sport a jsou s ním spojena rizika související s účastí v ragbyových aktivitách. Zranění se mohou stát a mohou se stát i vám. World Rugby nepřijímá žádnou odpovědnost či odpovědnost za nedbalost či jinak ve vztahu ke zranění, ztrátě nebo škodě, které utrpí osoby snažící se replikovat činnosti demonstrované v tomto produktu Rugby Ready nebo se podílející na činnostech souvisejících s ragby obecně.

## Nouzový plán

Nezbytným krokem k tomu stát se Rugby Ready je plánování pro případy nouze. To znamená mít k dispozici správně lékařské vybavení a zajistit přítomnost vhodně vyškoleného personálu (tj. lékaře, ostatního zdravotnického personálu nebo osoby určené k poskytování první pomoci).

Navštivte prosím [playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby](http://playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby) kde naleznete World Rugby online kurz První pomoci v ragby.

### Příklad zdravotnického vybavení

K dispozici by mělo být vybavení, k jehož použití byly osoby určené k poskytování první pomoci vyškoleny.

- Nosítka – navíc páteřní deska anebo páteřní rám s imobilizéry hlavy a popruhy, pokud byly osoby vyškoleny v jejich používání.
- Límečky – různé velikosti nebo nastavitelné, pokud byly osoby vyškoleny v jejich používání.
- Dlahy na končetiny – k dispozici jsou různé typy, ale jednoduché polstrované „krabicové“ dlahy jsou dostačující.
- Základní lékárnička, která obvykle obsahuje:
  - nůžky (s tupými konci)
  - nesterilní lékařské rukavice (v úvahu připadají latexové, pozor může způsobovat alergie)
  - gázové tampony
  - kompresní obvazy (5 cm, 7,5 cm, 10 cm)
  - sterilní gázové obvazy
  - adhezivní náplasti na kůži (např. Band Aid)
  - elastické adhezivní obvazy (2,5 cm, 5 cm)
  - vazelína
  - zvlhčovací roztok (sterilní oční lázeň)
  - obvazy (např. Melolin)
  - trojúhelníkové obvazy
  - sáček na led a led



Páteřní deska



Defibrilátor



Nouzová taška

- rychloobvaz s oxidem zinečnatým
- nouzová fóliová přikrývka
- plastový sáček pro kontaminované obvazy/rukavice

V závislosti na okolnostech může být vhodný automatický nouzový defibrilátor (AED). Toto jsou nákladné předměty a doporučuje se, aby byl personál v jejich používání vyškolen. Zohlednit je třeba předpokládanou frekvenci použití a doby dostupnosti/reakce záchranné služby. Na prvním místě by mělo být zajištění dostatečného počtu proškolených a vybavených osob poskytujících první pomoc.

Všechny tyto položky by měly být umístěny v technické zóně.

### Ošetřovna

Měla by být k dispozici ošetřovna Rugby Ready k poskytování první pomoci a ta by měla mít:

- přístup k nosítkům
- příjezd pro sanitku
- obklady stěn a pracovní desky, které lze snadno čistit a které musí splňovat požadavky na zajištění hygieny a prevence infekcí
- podlahy, s protiskluzovou úpravou, jsou nepropustné a omyvatelné
- umyvadlo s teplou a studenou tekoucí vodou
- odpovídající osvětlení a vytápění
- vyšetřovací lůžko s vodovzdornou ochranou
- vhodné bezpečné úložiště pro zdravotnické vybavení a materiály k poskytování první pomoci
- přiměřená zařízení k likvidaci nemocničního odpadu a ostrých předmětů, např. jehel
- přístup k telefonu
- knihu záznamů k zaznamenávání událostí, kdy byla poskytována první pomoc
- jasně viditelná nouzová telefonní čísla

Další podrobnosti k přípravě nouzového plánu jsou k dispozici ke stažení na adrese:

[rugbyready.worldrugby.org/downloads](http://rugbyready.worldrugby.org/downloads)



### Nastane-li mimořádná událost

Informace o tom, co dělat v případě mimořádné události naleznete v části Řešení úrazů.





# Zlepšování fyzické kondice

Zlepšování fyzické zdatnosti z vás může vytvořit lepšího hráče a méně náchylného ke zranění. Pro hráče, trenéry a ty, kdo navrhuji programy zlepšování fyzické kondice pro hráče ragby, musíte mít obecné znalosti klíčových složek fyzické zdatnosti a také specifických fyziologických požadavků hry.

Následuje stručný úvod do oblasti zlepšování fyzické kondice pro ragby. Pokud byste hledali podrobnější informace, zaregistrujte se prosím a absolvujte online program World Rugby Posilování a zlepšování fyzické kondice na úrovni 1 na adrese [sandc.worldrugby.org](http://sandc.worldrugby.org).

## Jaké jsou hlavní složky zlepšování fyzické kondice?

**Rychlost** je schopnost koordinovat jednoduché i složité pohyby končetin při vysoké rychlosti. **Síla** je maximální síla, kterou může jednotlivec vyvinout prostřednictvím svalu nebo skupiny svalů proti vnějšímu odporu.

**Výdrž** je měřítkem schopnosti těla udržet si rychlost práce.

**Funkční kompetence** představuje míru, v rámci které má hráč dobrou stabilitu a mobilitu při ragbyových pohybech.

**Výkon** = Rychlost x Síla.



V ragby se u všech hráčů vyžaduje určitý díl každé z těchto složek, ale relativní důležitost každé složky se bude lišit v závislosti na herní pozici hráče.

## Zásady trénování

- **Individualita.** Lidé reagují na stejný tréninkový stimul různými způsoby. Hlavními důvody jsou: genetika; výchozí úrovně fyzické zdatnosti; zralost.

- **Adaptace.** Když trénujete pravidelně, v průběhu času nastanou fyziologické změny, které vám přidají na efektivitě a výkonnosti.
- **Přetížení.** Chcete-li zlepšit svou fyzickou kondici, musíte v práci, kterou provádíte, neustále postupovat.
- **Práce / hra vs. odpočinek/ regenerace.** I když je důležité, aby byly tréninkové zátěže progresivní, stejně důležitý je čas na odpočinek a regeneraci.
- **Specifičnost.** Fyzická kondice je specifická a váš trénink musí souviset s požadavky hry, kterou budete hrát.
- **Zmírněný trénink.** Veškerá delší vysazení z tréninku bude doprovázena poklesem nebo zmírněním úrovně fyzické zdatnosti. Takže byste před návratem k plnému tréninku / hře měli podstoupit rekondiční program.

## Analýza potřeb

Hráči ragby potřebují různá množství síly, výkonu, vytrvalosti, rychlosti a hbitosti. Existuje jen málo týmových sportů, které vyžadují tak různorodé a komplexní fyzické vlastnosti.

Na způsob tréninku mají také vliv různé požadavky různých herních pozic. Například, předních pět hráčů v mlýnu potřebuje k účinné práci v mlýnu sílu a vytrvalost, zatímco rváček bude v průběhu hry častěji sprintovat a tak potřebuje vyšší úroveň rychlosti a vytrvalosti.

Abyste byli fyzicky připraveni – skutečně „Rugby Ready“ – musíte disponovat základní funkční způsobilostí. Musíte si například vybudovat pevnou obecnou základnu, pokud jde o sílu, stabilitu, mobilitu a výdrž, jako platformu, na které lze budovat vyšší rychlost a výkon.

K provedení přesné a relevantní analýzy potřeb byste měli vyhledat pomoc u registrovaného nebo akreditovaného kondičního trenéra, který kondiční program navrhne a uskuteční. Primární zřetelky jsou:

1. Váš aktuální fyzický stav pomocí standardizovaných fyzických testů a funkčního hodnocení
2. Historie případných úrazů
3. Historie tréninků: je potřeba vzít v úvahu tréninkový věk (počet let, po které jste se speciálně připravovali na ragby) a fitness tréninkový věk (počet let, po které jste byli pod dohledem akreditovaného posilovacího a kondičního trenéra)
4. Specifické potřeby spojené s hrou (herní pozice, pískání zápasu, atd.)

Po stanovení individuálních potřeb na základě těchto kritérií se lze zaměřit na specifické otázky týkající se rehabilitace / předběžné rehabilitace a lze navrhnout a realizovat tréninkový program, který by tyto potřeby uspokojil.

Pravidelné sledování a vyhodnocování vašeho pokroku bude vyžadovat existenci postupů testování. Tím se zajistí, že se program bude neustále měnit a postupovat ke splnění nových cílů.

## Funkční hodnocení

Funkční hodnocení může být provedeno pomocí jednoduchých cvičení, např. dřep s činkou nad hlavou se základním testem rovnováhy tak, jak je vidět zde.



**Vysoká úroveň  
funkční  
způsobilosti**

Funkční hodnocení by mělo být provedeno akreditovaným posilovacím a kondičním trenérem s cílem určit aktuální úroveň mobility a stability. Informace z tohoto testu lze pak použít k návrhu posilovacího tréninkového programu, který by vám pomohl k dosažení plné mobility a dobré stability. Tím připravíte své tělo na práci, zvýšíte pracovní kapacitu a napравíte svalové nerovnováhy.



**Nízká úroveň  
funkční  
způsobilosti**

Typ síly potřebné k ragby představuje specifický druh síly, která musí být často využívána v podmínkách nestability. Takže se fitness program pro ragby musí zaměřit na rozvoj stability potenciálních lokalit úrazů, např. ramen, kyčle, kolena a kotníku, spíše než aby byl kladen nepřiměřený důraz vzpírání v posilovně.

Funkční hodnocení řeší podrobněji posilovací a kondiční kurzy World Rugby na úrovních 1 a 2. Potřebujete-li více informací, navštivte [sandc.worldrugby.org](http://sandc.worldrugby.org).



## Plánování kondičního programu

Je nutné zvážit celou řadu proměnných:

- váš věk
- váš tréninkový věk
- vaše dlouhodobé a krátkodobé cíle
- dostupnost zařízení a zdrojů

Dalším klíčovým aspektem je fáze ragbyové sezóny. Načasování a délka sezóny se po celém světě mění. Bez ohledu na časování vaší sezóny budete muset svůj trénink naplánovat do asi čtyř odlišných fází:

- Mimo sezónu
- Před sezónou
- V sezóně
- Přechodová fáze

Tento proces se nazývá **periodizace**.

Při navrhování týdenního plánu je důležitým aspektem pravidlo 48 hodin. Nedávný výzkum v ragby\* ukázal, že i po 48 hodinách po intenzivní hře můžete být stále unavení. Váš plán by měl tuto skutečnost odrážet, takže 48 hodin po hře by měl být vysoce intenzivní trénink vypuštěn. Vzorový týdenní plán je uveden zde.

Toto je jen jeden z mnoha možných plánů a je určen pouze k ilustraci toho, jak lze do tréninkového týdne pravidlo 48 hodin integrovat.

Fáze	Mimo sezónu	Před sezónou	V sezóně	Přechodová fáze
Aktivita	Všeobecná příprava	Zvláštní příprava	Udržování	Zotavení / aktivní odpočinek
Jižní polokoule	Listopad-leden	Únor-březen	Duben-červenec	Srpen-říjen
Severní polokoule	Květen-červen	Červenec-srpen	Září-duben	Květen

Uvedené měsíce jsou orientační a mohou se lišit podle svazu a úrovně hry.

Den	Aktivita
0	Zápas
1	Zotavení
2	Posilovací a kondiční trénink, nebo možnost zotavení
3	Trénink ragby s vysokou intenzitou
4	Posilovací a kondiční trénink
5	Trénink ragby se střední až nízkou intenzitou
6	Odpočinek
7	Zápas

\* Zdroj: Evaluation of muscle damage after a Rugby match with special reference to tackle plays. Takarada Y. Br J Sports Med. 37. 416-419. 2003.

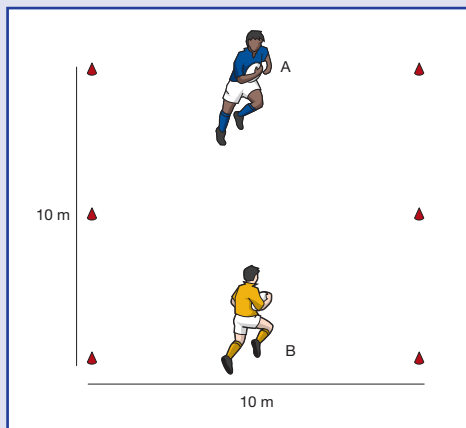
## Obecné tréninkové tipy

- Zajistěte, aby každý trénink doprovázela rozcvička (prostřednictvím dynamického protahování) a vydýchání (pomocí statického protahování) – viz části o rozcvičení a vydýchání
- Jako podpora zlepšování fyzické kondice je velmi důležitá správná výživa a hydratace
- Všude tam, kde je to možné, požádejte o pomoc registrovaného nebo akreditovaného kondičního trenéra
- Zkuste trénovat ještě s někým jiným nebo, a to ještě lépe, trénujte ve skupinách podle podobných programů
- Snažte se, aby byly vaše tréninky zábavné a pestré
- Pokuste se vypracovat si kondici na zápasy prostřednictvím přírůbových her a drillů specifických pro ragby, např. tak, jak je uvedeno níže



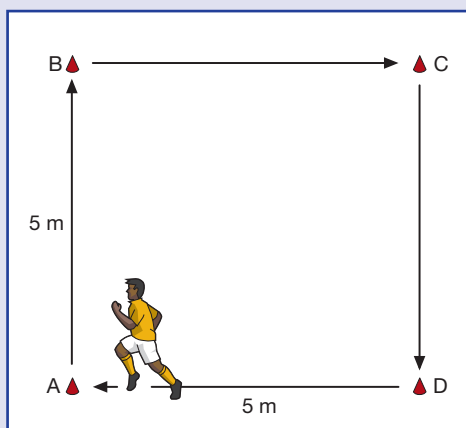
## Příklady cvičení

Sledujte tato cvičení online na adrese [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)



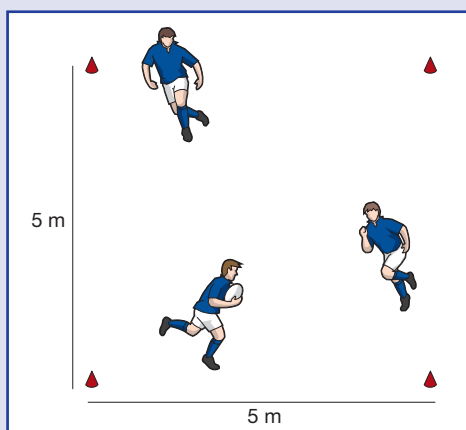
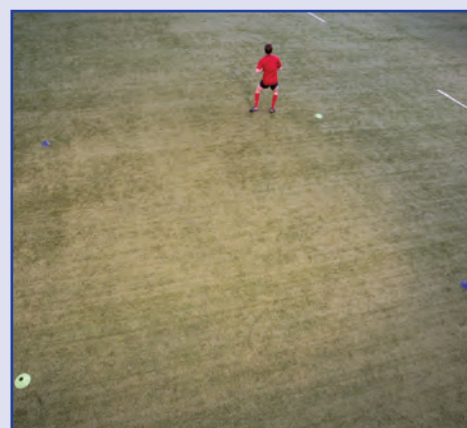
### Napodob mě

Hráč A se pohybuje laterálně, vpřed nebo vzad. Hráč B musí pohyby hráče A napodobovat.



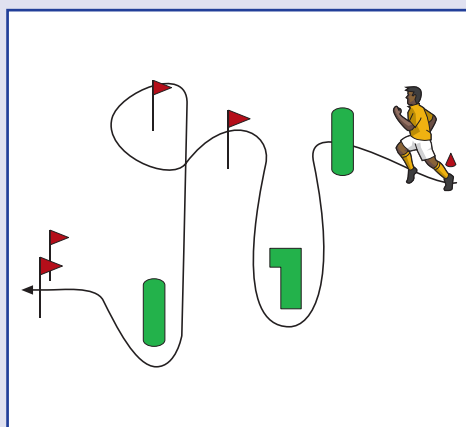
### Síť k trénování hbitosti

Pohyb z:  
A do B vpřed  
B do C laterálně  
C do D vzad  
D do A laterálně



### Dotkni se kuželů

Ve trojicích či čtveřicích si hráči vzájemně nahrávají a po každé nahrávce se musí dotknout 1, 2 nebo 3 kuželů (podle rozhodnutí trenéra) a pak se vrátit do hry.



### Úhyb

Z libovolných kusů výstroje postavte slalomovou dráhu. Navrhněte směr tak, aby hráči běželi vpřed, pozadu a laterálně.



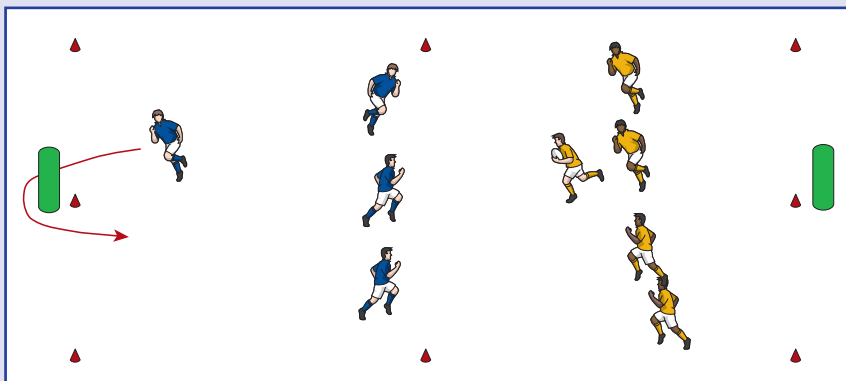


## Příklady cvičení

Sledujte tato cvičení online na adrese [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)



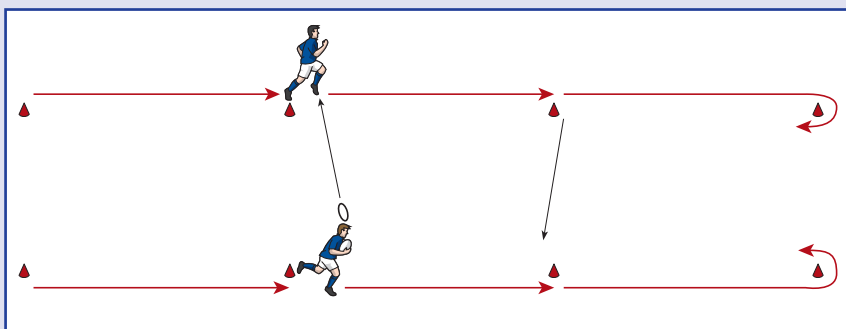
### Dotyk a ústup



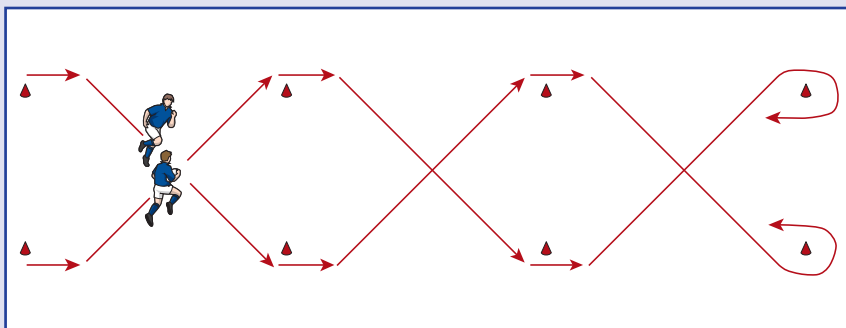
Tým A útočí na tým B. Když se hráče někdo dotkne, daný hráč musí rozehrát míč mezi nohama a spoluhráč jej musí přihrát, aby útok mohl znovu začít. Hráč, který se dotknul musí před návratem do hry proběhnout kolem kužele nebo narazit do pytle.

### Obdélníkový dril

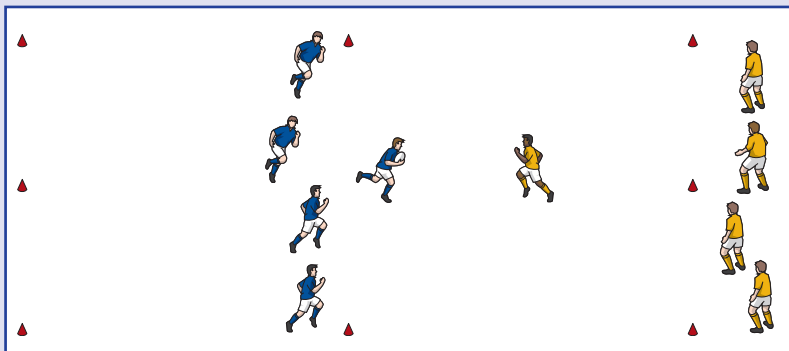
Tento dril má dvě verze. V drilu 1 hráči běží k prvnímu kuželu, kde pak musí přihrát, pokračovat k dalšímu a přihrát zpět. Když se dostanou k poslednímu kuželu, vrací se sprintem na start. Tento dril je časovaný a hráči jsou nuceni se soustředit na dobré přihrávky. Vzdálenosti mezi kužely je 10 m.



U drilu 2 po počáteční přímé akceleraci běží hráči úhlopříčně od prvního k druhému kuželu a při křížení cesty si hráči střídavě přihrávají. To je doplněno o další dvě sekce. Když se hráči dostanou k poslednímu kuželu, vrací se sprintem na start. Tento dril je časovaný a hráči jsou nuceni se soustředit na dobré přihrávky. Vzdálenosti mezi kužely jsou opět 10 m.



## Dotyk s přetížením



Tým A útočí na tým B. Útočící tým přijme kop od týmu B.

Část jedna je 5 útočnicků proti 1 obránci jen s jedním povoleným dotykem. Pokud tým A skóruje, vrací se na svou stranu a přijímá další kop od týmu B. Toto pak pokračuje k:

Části dva: 5 proti 2 a dvěma povoleným dotykům

Části tři: 5 proti 3 a třem povoleným dotykům

A tak dále, až je hra 5 proti 4 se čtyřmi povolenými doteky. Držení přejde na druhý tým v případě, že se útočící tým dotkne vícekrát než je povolený počet dotyků.

## Cvičení ke zlepšení fyzické kondice na hřišti

Ke zlepšení fyzické kondice nepotřebujete žádné velké množství speciálního vybavení. V této části jsou uvedeny některá cvičení, která lze provádět na hřišti s omezeným vybavením. Tento typ tréninku je výchozím bodem pro většinu hráčů, kteří mají omezené zkušenosti s posilovacím tréninkem a špatné funkční schopnosti.

Trénink lze popsat jako příklad anatomického přizpůsobení tak, jak se tělo postupně posiluje a učí se správnou techniku. To vám nakonec umožní bezpečně přejít k pokročilejšímu posilovacímu tréninku a s odpovídajícím růstem. Pokud byste měli absolvovat pokročilý posilovací a kondiční program aniž byste nejprve dokončili funkční hodnocení a provedli odpovídající nápravná cvičení prostřednictvím anatomického přizpůsobení, mohlo by to mít negativní vliv na váš výkon a zvýšit riziko úrazu. Je důležité, aby se cvičení, např. ta, která jsou uvedena níže, prováděla pod dohledem akreditovaného posilovacího a kondičního trenéra.

Zde uvedený trénink představuje jen příklad toho, co lze provádět na hřišti s týmem dospělých. Opakování a doby trvání musí být stanoveny podle současné úrovně techniky a zkušeností. Nejlepší je dokončit tento trénink ve formátu „kolečko“, kdy hráč jde od cvičení 1 ke cvičení 2, pak 3 a 4, atd., s přestávkou, jakmile je kolečko hotové. Pak pokračujte dalšími kolečky a to v závislosti na zkušenostech a technice hráče.

### 1. Vzpor ležmo

Z polohy úplného vzporu, s nataženými pažemi, klesejte tělem tak, aby se hrudník dotknul země. Pomocí hrudníku, ramen a tricepsů se vraťte do výchozího bodu.



V průběhu celého cviku držte záda narovnaná a plochá, zachovávejte klesání / stoupání. Držte vyrovnaná ramena a boky, aby se zabránilo zvedání či poklesu hýždí.



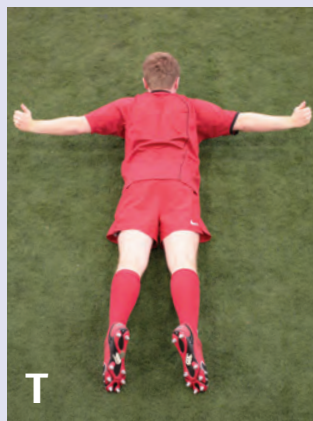
## 2. Letadlo

Přenešte váhu těla na jednu nohu při jejím mírném ohnutí. Nakloňte se vpřed, narovnejte záda a rozpřáhněte paže do stran. Natažená zadní noha směřuje vzad pod mírným mírným úhlu.



## 3. YTWL cvičení

Jedná se o kolečko rameny v leže, který se používá k posílení a stabilizaci svalů horní části zad a ramen. Písmena Y, T, W a L naznačují tvar, který se opisuje v poloze na břiše.



- Y** umístíte paže nad hlavu v úhlu 45 až 90 stupňů nad úrovní ramen. Otočením palců vzhůru aktivujete rotačních svaly v oblasti lopatek.
- T** rozpažte natažené paže v úhlu 90 stupňů k trupu. Otočte palce vzhůru. Držte lopatky dole a stlačujte je stále dozadu, přitom se snažte udržet úhel 90 stupňů.
- W** natočením horní paže v úhlu 45 stupňů k trupu s dolní paží v poloze 90 stupňů vytvoříte tvar W. Udržujte vyrovnané zápěstí, loket a rameno.
- L** připažte horní paži co nejbližší k boku těla, spodním paží držte co nejvíce pod úhlem 90 stupňů. Lokty udržujte přitisknuté k trupu. Snažte se udržet vyrovnané lokty, zápěstí a ramena.

## 4. Dřep bez závaží

Tento cvik rozvíjí sílu, stabilitu a flexibilitu v dolní části těla, a zároveň zlepšuje základní stabilitu. Rozkročte se o trochu více než je šířka ramen, prsty na nohou otočte směrem ven tak, aby byl prostředník vyrovnaný s kolenem. Před poklesnutím do dřepu se zhluboka nadechněte, abyste naplnili celé plíce tak, že horní a dolní části zad zůstanou zpevněné. Řízeným způsobem klesejte až do co nejnižšího podřepu a udržujte narovnaná záda. Kontrolujte, aby se brada nedotýkala hrudníku a oči směřovaly vpřed. Účelem je udržet silný a rovná záda. Soustředte se na sed tlačení boků a hýždí za tělo a uvádění tělesné hmotnosti přes paty. Ve fázi vztyčování se soustředte na udržení vysoké polohy hrudníku a hlavy a boků nahoru a dopředu. Při návratu do vzpřímené polohy zatlačte paty do podlahy a vydechněte.



## 5. Most

Tento cvik zlepšuje základní stabilitu a posiluje ischiokrurální svaly a hýžděvé svaly. Lehněte si na záda a nadzvednuťm boků vytvořte přímku od kolen k ramenům. Zkontrolujte, zdali jsou chodidla celou plochou na podlaze a že dlaně rukou jsou přitisknuté k zemi. Soustředte se na vtahování pupíku směrem k páteři a celou dobu aktivujte hýžděvé svaly.



## 6. Výpady

Vykročte vpřed a ohněte zadní koleno. Záva udržujte narovnaná a kolmo k zemi. Dbejte, aby přední koleno nepřeslo přes prsty. Vraťte se do výchozí polohy a opakujte stejný pohyb s vykročením druhou nohou.



## 7. Přitahování partnera

Toto cvičení vyžaduje dvě osoby. První osoba leží na zemi a druhá osoba se nad ní postaví obkročmo. Rozkročená osoba podřepne s narovnanými zády a ohne ruce v lokti. Osoba na zemi uchopí paže partnera jako hrazdu a, se stále nataženým tělem, vytáhne se ze země. Paty slouží jako otočný bod.





## 8. Šikmý most / most na boku

Tento cvik posiluje svaly na boku trupu a dolní části zad. Položte se na bok tak, že budete tělo podpírat lokty a nohama. Řízeným způsobem klesejte boky tak, aby se lehce dotkly země a pak se zvednutím boků vraťte do výchozí polohy. Dbejte na to, aby bylo tělo stále narovnané a aby nedocházelo k žádné rotaci dovnitř ani ven. Udržujte ramena, boky, kolena a kotníky v jedné linii.



## 9. Stoj na jedné noze

Postavte se na jednu nohu s rukama v bok. Koleno volné nohy ohněte o 90 stupňů a zvedněte jej do polohy jako při běhu. Prsty na této noze stočte k tělu. Snažte se stát ve vyvážené poloze na obou nohách po stejnou dobu.



## 10. Cvik pro ischiokrurální svaly

Tento se nejlépe provádí s pomocí partnera. Jeden hráč zaklekne a druhý hráč se postaví přímo za něj. Cvičenec si klekne si na měkký povrch a partner drží a tlačí kotníky cvičící osoby. Hráč pak pomalu klesá se správným držením těla a dotkne se země s tím, že pokles absorbuje otevřenými dlaněmi. Držte lopatky stlačené dolů a dozadu, aby záda zůstala rovná. Zabraňte pádu hlavy tím, že budete bradu udržovat mimo hrud'. Hráč by se měl tlačit zpět tak, aby nepoužíval ischiokrurální svaly soustředně.



### Vyloučení odpovědnosti

Každý, kdo má v úmyslu absolvovat program na zlepšení fyzické kondice, by měl ještě před tím vyhledat lékařskou pomoc u registrovaného praktického lékaře. Informace a pokyny týkající se ragbyových dovedností a souvisejícího zlepšování fyzické kondice by měly být použity pouze ve spojení s doporučeními náležitě kvalifikovaných trenérů, koučů a rozhodčích.

## Funkční silový trénink pro ragby

### Postup od cviků s využitím váhy těla k zařazení funkčního tréninkového vybavení

Ragby je kontaktní sport, takže hráči musí být dostatečně silní, aby si v okamžiku kontaktu udrželi rovnováhu a stabilitu. Hráči musí mít možnost využít sílu jak při skládce protihráče, tak při obraně při výzvě (tj. je-li hráč skládán jiným). Dalším klíčovým přínosem, který přináší funkční posilovací a kondiční program je, že budete méně náchylní ke zranění. Svaly a klouby zesílí, což je zvláště důležité u krku, ramen, boků, kolen a tělesného jádra.

Trénink se závažím je vynikající formou posilovacího tréninku, která pro hráče ragby nabízí ucelenou řadu výhod. Nicméně, ne všichni hráči budou mít přístup k zařízením pro trénink se závažím v místní posilovně nebo sportovním centru.

Trénink se závažím se musí provádět pod dohledem plně kvalifikovaného posilovacího a kondičního trenéra či zkušeného cvičitele, a to ze dvou důležitých důvodů: za prvé, zdraví a bezpečnosti, a za druhé, tréninky se musí vztahovat a týkat se ragby. Pokud taková osoba k dispozici není, mohlo by to u některých ragbyových klubů také způsobovat problémy.

Výše popsané tréninkové kolečko s využitím váhy těla je výborným výchozím bodem, ale je důležité, aby byla k dispozici i progresivní výzva. Toho může být dosaženo použitím funkčního tréninkového zařízení. Dosažené výhody se neomezují jen na nárůst síly, ale také flexibility, stability a rovnováhy.

Praktická a výhodná alternativa k posilování využívá pneumatiky, medicinbaly, míče k tréninku stability a zavěšovací systémy. Všechny tyto tréninkové nástroje usnadní rozvoj funkční síly v protikladu k rozvoji celkové síly bez žádného skutečného smyslu.

Stejně jako u tréninku s využitím váhy těla, jejich přínosem je složený i celkový efekt zlepšení kondice. Je ale pravděpodobné, že budou představovat levnější a univerzálnější možnost, kterou lze využít v interiéru nebo venku na tréninkovém hřišti. Další výhodou, kterou tyto nástroje nabízejí, je, že je lze vhodně ukládat a používat v samotném ragbyovém klubu.

Jsou také velmi přizpůsobivé a lze je použít k rozvoji polohových specifických vlastností, např. sprintu, skládání hráčů nebo hry v mlýnu.





# Životní styl



Sport všem zúčastněným nabízí řadu výhod. Tyto výhody zahrnují širokou škálu oblastí, včetně fyzického a duševního zdraví a rozšíření kulturního a společenského povědomí. Trénink je navržen tak, aby vás na hru připravil fyzicky, psychicky i technicky. Za účelem udržení dobrého zdraví a zabránění zraněním a nemocem, by se měli hráči, trenéři a související zdravotnický personál zaměřit na udržení zdravého těla, a to prostřednictvím řádného tréninku, stravy, zvládnání stresu a odpočinku.

## Fyzická kondice získaná cvičením

Zdravotních přínosů ragby je mnoho a jsou rozmanité, a na té nejzákladnější úrovni představuje ragby skvělý způsob, jak prodloužit čas strávený fyzickou aktivitou. Aktuální pokyny\* naznačují, že dospělí by měli dosáhnout celkem asi 30 minut denně fyzické aktivity alespoň střední intenzity, a to pět nebo více dnů v týdnu. U dětí se doporučuje minimálně 60 minut fyzické aktivity alespoň mírné intenzity každý den. Nejméně dvakrát týdně by to mělo zahrnovat činnosti zaměřené na zlepšení zdravých kostí, svalové síly a flexibility.

## Ragby pro mladé lidi - sport pro všechny tvary a velikosti

Ragby je hra, která je mimořádně vhodná pro osoby všech tělesných tvarů a velikostí, dívek a chlapců, všech věkových kategorií a schopností. Ragby si můžete vychutnat v mnoha podobách, od verzí pro patnáct až sedm hráčů po bezkontaktní hry a lze je dokonce hrát na pláži nebo na sněhu. Určitou míru účasti si užije každé dítě.

Při použití celostního přístupu mohou ragby a jiné sporty hrát významnou roli při podpoře zdravého životního stylu, který umožňuje hráčům vychutnávat si sportovní život.



\* Zdroj: Ministerstvo zdravotnictví Velké Británie ([www.who.org](http://www.who.org))

## 1. Zkuste ragby / Zkuste sport

Podpora zapojení a podpora radosti, bez ohledu na schopnosti dítěte, představuje pozitivní způsob, jak učinit první významné kroky k rozvoji zdravého životního stylu.

## 2. Rozvoj sociálních dovedností

Zapojení v kolektivních sportech stimuluje zejména začlenění a interakci. Buduje sebedůvěru a sebeúctu a upevňuje družnost či přátelství, která jsou u sportu jedinečná, a hodnoty jako jsou poctivost, sounáležitost a úcta. Toto jsou jen příklady mezi ostatními, které jsou pro ragby charakteristické.

## 3. Povědomí o mentálních schopnostech

Díky účasti a strukturovanému tréninku ragby rozvíjí klíčové mentální schopnosti sebeovládání, soustředění, disciplíny, rozhodování a vedení. Tyto důležité schopnosti překračují všechny aspekty každodenního života.

## 4. Strava a výživa

Vyvážená strava je klíčem k udržení hladiny energie potřebné k soutěžení a trénování na každé úrovni této hry. Hraje také důležitou roli při zvyšování hladiny energie pro každodenní život, zlepšuje koncentraci a výkon a podporuje zdravý životní styl.

## Základní hygiena

Základní hygiena je zásadní pro udržení zdravého aktivního životního stylu, zejména při aktivitě v uzavřeném prostředí týmu. Dobrým základním pravidlem je:

- udržovat se v čistotě, např. mýt si ruce alespoň pětkrát denně
- udržovat svou výstroj v čistotě, např. oblečení, láhve s vodou a chrániče dásní
- utrpíte-li řeznou ránu, vyčistěte ji a použijte obvaz.

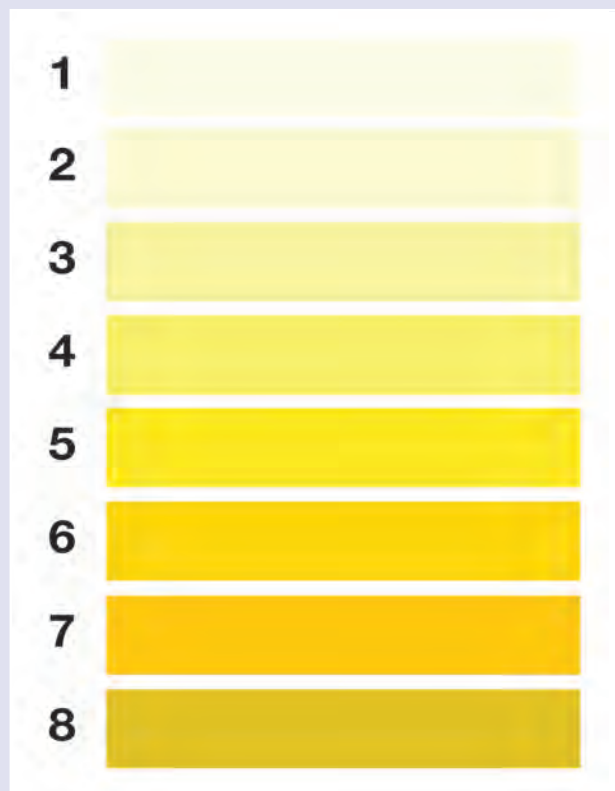
## Příjem tekutin

Voda je pro normální funkci těla nezbytná. V průběhu cvičení dochází k hlavní ztrátě vody z těla prostřednictvím potu. Aby se zabránilo významnému poklesu výkonu, musí být tato voda doplněna, a to jak během zápasů, tak i tréninku. Udržení úrovně hydratace je u ragby ve skutečnosti důležitější než doplňování „paliva“ do svalů.



Děti by neměly běžně používat sportovní nápoje, protože obsahují velké množství cukru, což může způsobit zubní problémy. Mléko nebo mléčné koktejly jsou velmi dobré jako nápoje k zotavení, protože poskytují tekutiny, bílkoviny a sacharidy (v případě mléčných koktejlů).

Snadný způsob, jak zkontrolovat svou úroveň hydratace je sledovat barvu moči. Níže uvedená tabulka pomůže. Měli byste se zaměřit na to, aby vaše moč měla světlou barvu, která odpovídá hodnotám 1-3 v grafu. Pokud vaše barva moči odpovídá hodnotám 4-8, jste dehydratovaní a musíte postupovat podle postupu pro obnovení hydratace.





## Výživa



Výživa, jak funguje a jaké potraviny byste měli během tréninku a hry jíst jsou pro váš sport a výkon velmi důležité faktory. Je důležité najít správnou rovnováhu mezi množstvím tuků, sacharidů a bílkovin, aby se zajistilo, že vaše tělo má dostatek paliva nejen na jeden ragbyový zápas, ale také na nezbytné tréninky, abyste se k této metě dostali. Tělo může být

podrobena velkým tréninkovým dávkám pouze tehdy, pokud mu dodáváte potraviny, které potřebuje k tomu, aby zůstalo silné a plné energie.

Stává se zřejmé, že mnozí lidé jedí příliš mnoho sacharidů, včetně fruktózy z ovoce. Příjem sacharidů by se měl hlavně týkat sacharidů s pomalým uvolňováním (nízký GI), spíše než rafinovaných sacharidů (vysoké GI). Naopak strava většiny lidí obsahuje příliš málo bílkovin (živočišné maso, zejména ryba a bílé maso, a rostliny) a zeleniny. Většina hráčů by neměla žádný přísun bílkovin potřebovat. Jako hlavní zdroj vlákniny, vitamínů a minerálů se preferuje zelenina před ovocem. U většiny lidí čerstvá vyvážená strava přináší dostatek vitamínů a minerálních látek, takže by doplňky stravy neměly být nutné.

Příkladem výživového plánu lze stáhnout na adrese: [rugbyready.worldrugby.org/downloads](http://rugbyready.worldrugby.org/downloads)



## Alkohol

Konzumace alkoholu je škodlivá, protože ovlivňuje trénink a výkony v několika ohledech, jako jsou:

- snížení produkce svalové síly
- klesající svalové síly a výkonnostních schopností
- mění přepravu, aktivaci, využití a skladování většiny živin
- způsobuje dehydrataci, která může přetrvávat dlouho po konzumaci alkoholu – dehydratace zhoršuje výkon
- mění metabolismus bílkovin a sacharidů, zvyšuje rychlost metabolismu a spotřebu kyslíku
- narušuje zotavení po úrazech a mikro-poškození tkání spojená s tréninkem
- narušuje fungování centrálního nervového systému, koordinaci a přesnost.



## Doplňky stravy – případová studie

Adam Dean, 17-letý hráč ragby, dosahoval v ragby ve své věkové skupině nejvyšší ocenění, byl vybrán do národní reprezentace Anglie do 18 let. Po nátlaku, kdy mu bylo tvrzeno, že musí být „větší, rychlejší a silnější“, začal Adam používat doplňky stravy jako doplnění svého tréninku a stravy.

I když si byl vědom, že bude muset dodržovat pravidla Seznamu zakázaných látek, vzdělání, kterým Adam prošel mu nepomohlo si uvědomit rizika možné kontaminace doplňků a on se rozhodl založit své rozhodnutí na základě vlastního výzkumu.

Adam si vybral doplněk, který neměl na štítku žádné zakázané látky, výrobek, který také tvrdil, že je „vhodný pro sportovce testované na doping“. Protože předpokládal, že informace poskytnuté výrobcem jsou přesné a opodstatněné, Adam začal tyto doplňky stravy přijímat jako součást svého tréninkového režimu.

Adam byl pozitivně testován na 19-Norandrosteron (zakázané anabolikum) a jediné vysvětlení, které Adam měl, bylo to, že pozitivní test bylo možné přičíst doplňkům, které užíval. Adam dostal zákaz hrát ragby na dva roky.



## Doping

**Zásadní úlohu při podpoře a ochraně ragby od dopingu hraje omezování dopingu. World Rugby přijala politiku nulové tolerance k dopingu v ragby. Jako hráči jste sami zodpovědní za případnou přítomnost zakázaných látek ve vašem těle. Není nutné, aby byl při porušení antidopingového pravidla prokázán záměr nebo chyba z vaší strany, k porušení prostě došlo. Toto pravidlo je známé jako zásada „striktní odpovědnosti“.**

### Seznam zakázaných látek

Seznam zakázaných látek je každoročně aktualizován Světovou Antidopingovou agenturou (WADA) a definuje, které látky a metody jsou při soutěžích i mimo ně zakázané. Aktuální Seznam zakázaných látek lze stáhnout z antidopingové webové stránky World Rugby na adrese: [keeprugbyclean.worldrugby.org](http://keeprugbyclean.worldrugby.org)

### Léky a doplňky stravy

Hráči, kteří užívají nějaké léky, předepsané či jinak, nebo doplňky stravy by si měli zkontrolovat, zdali neobsahují zakázané látky. Chcete-li zkontrolovat ingredience konkrétních látek, může vám pomoci Globální online reference na adrese [www.globaldro.com](http://www.globaldro.com), ale pouze u produktů zakoupených v Kanadě, Velké Británii a USA. V případě pochybností, nebo u jakékoli jiné země, se obraťte na národní antidopingovou organizaci.

**Před tím, než vám lékař nebo lékárník předepíše nějaké léky, informujte jej, že můžete být testováni na doping.**



Největší riziko spojené s užíváním doplňků stravy je křížová kontaminace nebo přidání látek, které jsou zakázány. Produkt může obsahovat složky, které také nejsou uvedeny na štítku, které jsou však zakázané. Výrobek by měl být používán pouze tehdy, pokud je kvalifikovanými lékaři či odborníky na výživu kontrolován a individuálně sledován nutriční posudek a proces doplnění.

## Výjimka k léčebnému využití (TUE)

TUE poskytuje hráči povolení k použití zakázané látky nebo metody k léčbě legitimního zdravotního stavu či onemocnění a zároveň i nadále hrát ragby. Více informací o TUE lze nalézt na adrese: [keeprugbyclean.worldrugby.org](http://keeprugbyclean.worldrugby.org)



## Postupy dopingového testování

Pokud budete někdy vybráni k testování, měli byste vědět, o co se jedná a jaká práva a povinnosti máte.



Můžete shlédnout video, které vysvětluje proces kontroly dopingu na: [keeprugbyclean.worldrugby.org](http://keeprugbyclean.worldrugby.org)

## „Společenské“ drogy – Marihuana, kokain, extáze, amfetaminy

O marihuaně, kokainu, extázi a amfetaminech se často mluví v sociálním kontextu. Jsou to však všechno zakázané látky a na hráče, kteří odevzdají vzorek pozitivní na některou z nich mohou být uvaleny sankce se spodní hranicí zákazu všech sportů na dobu dvou let.

Zbytky všech těchto látek lze v těle zjistit i mnoho dní poté, co byla látka přijata, a v případě konopí i několik týdnů.

Více informací o účincích těchto látek naleznete na adrese:

[keeprugbyclean.worldrugby.org](http://keeprugbyclean.worldrugby.org)





# Rozcvičení



**Pochopení významu rozcvičení představuje pro každého hráče životně důležitý první krok k tomu, aby se stal Rugby Ready. Cílem rozcvičení je připravit hráče na efektivní a účinný výkon a snížit riziko poranění.**

Rozcvičení by mělo trvat 10 až 20 minut, a to v závislosti na činnosti, která bude následovat. Musí být dostatečně univerzální, aby bylo možné je přizpůsobit požadavkům soutěžního zápasu nebo tréninku. Rozcvičení by mělo začít cvičením o nízké intenzitě, s postupným nárůstem přes sérii pohybů z obecných a na jednoduché úrovni ke konkrétnějším cvičením a vyšší intenzitě. To umožní hráčům připravit svalstvo a klouby k pohybu přiměřenou rychlostí a v rozsahu pohybů, která se bude při tréninku či zápasu požadovat.

Klíčové výhody rozcvičení jsou:

- zvýšení tělesné teploty proto, aby byly svaly pružnější a tedy pohyby účinnější
- stimulace srdce a plic, takže se zvýší srdeční puls a frekvence dýchání
- aktivace příslušných svalových skupin
- zvýšení rychlosti reakce stimulací nervového systému
- zlepšení koordinace
- možnost, aby se hráči připravili psychicky.



Rozcvičení má tři odlišné fáze:

## 1. Obecná mobilita

Začněte rozcvičku chvilkou lehkého rozběhání / zábavných aktivit, abyste aktivovali srdce a rozproudili krev. Pak přejděte k některým základním pohybům, abyste uvolnili svalstvo a zvýšili pohyblivost kloubů. Statické protahování může být kontraproduktivní, protože může snížit výkon a uvolnit hráče na rozdíl od zlepšení fyzické připravenosti a zostření mentální vnímavosti.

Níže jsou uvedeny některé příklady cvičení, která lze provádět v průběhu části obecné mobility. Počty opakování a čas strávený při cvičení se bude lišit v závislosti na zkušenostech hráčů a obsahu tréninku nebo zápasu, který bude sledovat.



### Dřepy

Podpěňte co nejnižší a udržujte narovnaná záda. Dřepy provádějte pomalým a kontrolovaným tempem. Dívejte se přímo před sebe. V celém průběhu cvičení udržujte chodidla na zemi. Variantou by bylo držet nad hlavou míč.

## Výpady s natočením

Vykročte vpřed a ohněte zadní koleno. Záda udržujte narovnaná a kolmo k zemi. Dbejte, aby přední koleno nepřeslo přes prsty u nohou. Kontrolovaným způsobem se otáčejte doleva a doprava. Vykročte vpřed zadní nohou tak, aby dopadla do úrovně přední nohy. Opakujte stejný pohyb s vykročením druhou nohou.



## Výpady do stran vestoje

Ukročte doleva, zároveň levé koleno ohněte a pravou nohu držte narovnanou. Vraťte se do vztyčené polohy a opakujte stejný pohyb na druhou stranu. Celou dobu udržujte narovnaná záda.



## Plácání po zádech

Začněte s pažemi plně rozpaženými za sebou. Rozmáchněte paže dopředu, překřížením dokončíte plácnutí po zádech. Vraťte se do výchozí polohy a cvik opakujte. Pokaždé střídejte horní paži.





## 2. Pohybová mobilita

V další fázi rozcvičky se zvyšuje úroveň intenzity a zaměřuje se více na přechodové pohyby, které vyžadují, aby se hráč pohyboval na větší vzdálenosti. V této fázi použijte dynamické protahování tak, jak je uvedeno zde, nikoli statické protahování.

Níže jsou uvedeny některé příklady cvičení, která lze provádět v průběhu části pohybové mobility. Počty opakování a čas strávený při cvičení se bude lišit v závislosti na zkušenostech hráčů a obsahu tréninku nebo zápasu, který bude sledovat.

### Výpady při chůzi



Jedná se o vynikající cvičení pro svalstvo v oblasti kyčlí a hýždí. Přípravuje rovněž třísla, čtyřhlavé svaly a ischiokrurální svaly. Držte vypnutý hrudník a plochá záda. Zároveň udržujte hlavu v klidu a bradu mimo hruď. Pohyb začíná tím, že stojíte s nohama u sebe a učiníte dlouhý krok s kolenem vysoko, který je dostatečně dlouhý, aby natáhnul kyčel a ischiokrurální svaly ale který není tak hluboký, aby nedošlo ke ztrátě rovnováhy. Dbejte, aby přední koleno nepřešlo přes prsty u nohou. Přineste zadní nohu dopředu tak, aby přistála na zemi vedle přední nohy. Opakujte s vykročením druhou nohou. Variantou by bylo držet nad hlavou míč.

### Karioka při chůzi



Jděte bokem a umístěte pravou nohu přes přední část těla, dokud nebude za levou nohu. Přeneste váhu těla na pravou nohu a vytáhněte levou nohu kolem pravé nohy. Položte pravou nohu za své tělo a kolem levé nohy. Vytáhněte vaše tělo pravou nohou na stranu a položte levou nohu po pravé straně. Provádějte výše uvedené úkony na určené vzdálenosti a dokončete otáčením v obou směrech.

## Chůze s pokrčováním nohou v koleni

Tento cvik je dobrým výchozím drilem, protože protahuje svaly v oblasti kyčlí a hýždí. Udržujte hrudník vypnutý a doširoka roztažený. Zároveň se soustředte na stahování lopatek dolů a jejich stahování k sobě. Vykročte vpřed a uchopte holeň opačné nohy a vytáhněte koleno až k hrudníku. Soustředte se na natažení opěrné nohy a zvedněte se na prsty této nohy. Tento cvik také připraví svalstvo chodidla a kotníku.



## Protahování čtyřhlavého svalu / kopy

Stabilním a kontrolovaným způsobem nadzdvihněte jednu nohu. Vykopněte nohu rovně nahoru tak, abyste pocítili protažení na přední straně stehna. Opakujte stejný pohyb s druhou nohou.

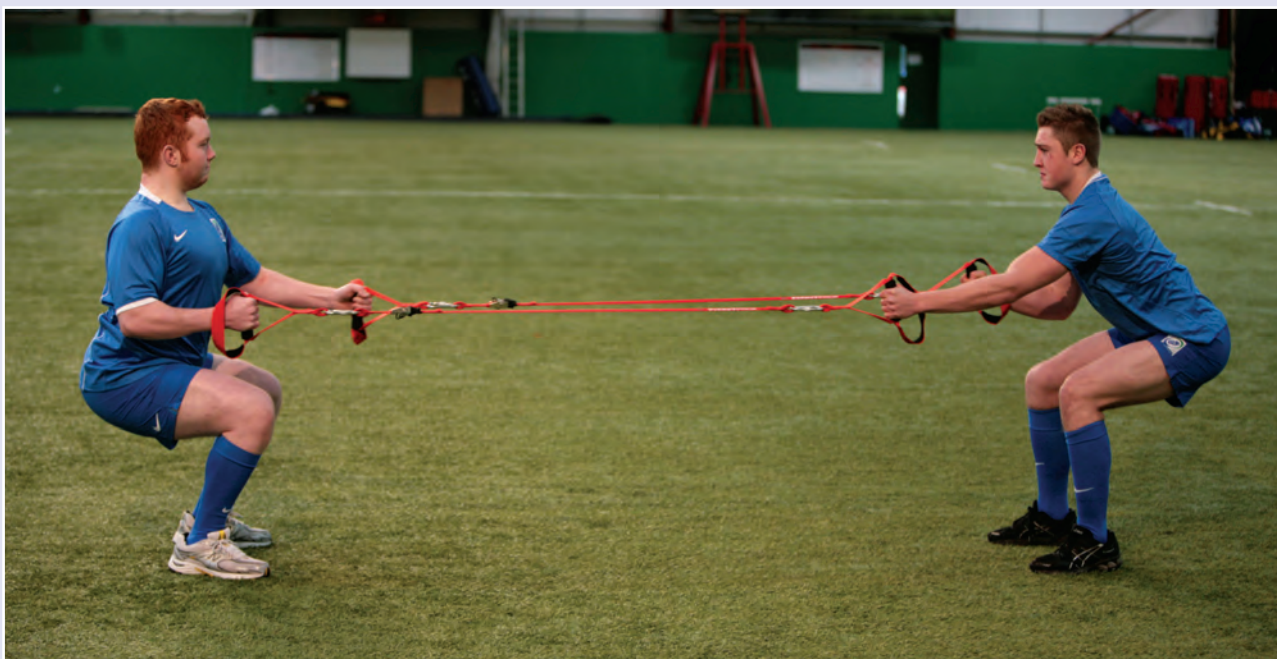




### 3. Příprava dovedností

Rozcvičení lze použít nejen jako přípravu hráče k tréninku, ale zároveň také k rozvoji dovedností hráče. Trenéři by měli do rozcvičky integrovat technický prvek, který se vztahuje k hlavnímu tématu tréninku.

Hráči mohou pracovat ve dvojicích nebo v malých skupinkách se zaměřením na specifické dovednosti, které budou nutné při hře, např. mlýn, vhadzování z autu, skládka hráče, apod.



**Dobré držení  
těla**



**Nesprávné  
držení těla**



# Základní principy hry

Rugby je hra založená na pronikání a uhýbání se. Jakmile se tým zmocní míče, je cílem posouvat jej vpřed (nesením či kopáním) na území soupeře a skórovat. Je důležité, aby každý pochopil základní principy hry a způsob, kterým se vztahují k získaným dovednostem potřebných k hraní ragby.

## Základní principy hry



## Nečistá hra

Nečistá hra je něco, co člověk činí na hrací ploše a co je v rozporu se zněním a duchem pravidel hry. Zahrnuje:

- Bránění ve hře
- Nečistou hru
- Opakované porušování pravidel
- Nebezpečnou hru
- Špatné chování

Jakoukoli formu nečisté hry je třeba řešit rychle a přísně.

**Nezapomeňte – my všichni máme společnou odpovědnost zajistit, aby byl dodržen jedinečný duch a étos ragby a abychom přijali odpovědný přístup k zajištění blaha nás samotných i ostatních.**

Následující části přinášejí pokyny pro osvědčené postupy k tomu, aby hráči, trenéři a rozhodčí zaváděli, rozvíjeli a realizovali ragbyové dovednosti, a to bezpečně tak, aby se minimalizovalo riziko zranění.



## TIPY PRO TRENÉRY

- K vybudování důvěry, bezpečnému pokroku a rozvíjení rozhodovacích dovedností hráčů použijte přizpůsobené hry
- Pozorujte a analyzujte hráče, abyste mohli zdůraznit osvědčené postupy a identifikovat chyby
- Poskytujte pozitivní a konstruktivní zpětnou vazbu ke zlepšení hráčů



## TIPY PRO ROZHODČÍ

Prohlédněte si videa s příklady na adrese:  
[rugbyready.worldrugby.org/principles](http://rugbyready.worldrugby.org/principles)

- Chraňte prostor, který hráči používají
- Zajistěte, aby se hra hrála bezpečně a příjemně způsobem
- Tam, kde je to možné, použijte výhody





# Otevřená hra



## HERNÍ KONTEXT

Rugby je hra založená na pronikání a vyhýbání se: jakmile se tým zmocní míče, je cílem posouvat jej vpřed (nesením či kopáním) na území soupeře a skórovat.

Nejúčinnější způsob, jak míč posouvat vpřed je, aby se hráč nesoucí míč vyhýbal kontaktu tím, že poběží do volného prostoru nebo nahraje spoluhráči, který je ve volném prostoru.

Kontakt je však v určitém okamžiku otevřené hry nevyhnutelný. Použitím správné techniky může napomoci udržení míče, pokračování v útoku a minimalizaci rizika zranění.



## KLÍČOVÉ BODY PRO HRÁČE

### Před kontaktem

- Snažit se nejprve obejít obránce – mířit do prostoru kolem obránce, nikoli do těla ochránce. ① ②

Nelze-li kontaktu zabránit:

- Vyhněte se čelním srážkám útokem do prostoru a použitím úhybné práce nohou ②
- Noste míč oběma rukama ② ③
- Připravit se na kontakt – zaujměte postoj těla, který je silný a stabilní ③
- Donuďte skládajícího hráče, aby provedl skládku z boku ③
- Snažte se zůstat na nohou ③
- Díky práci nohou zachovávejte pohybovou energii ③
- Pokuste se uniknout ven z kontaktu ④



## Při kontaktu

*Drží-li vás protihráč a povalil vás na zem:*

- Byli jste složeni na zem; viz také část o skládce hráče
- Pokuste se při pádu nahrát podpůrnému hráči **5**
- Nelze-li podpůrnému hráči nahrát, podejte míč
- Pokud podpůrní hráči nemohou sebrat míč a jít / sebrat míč a nahrát, vytvoří se ruck; viz část o rucku

*Jste-li složeni na zem, ale nedrženi protihráčem:*

- Nebyli jste složeni na zem; postavte se zpátky na nohy a pokračujte v otevřené hře



## TIPY PRO TRENÉRY

- Zajistěte, aby si hráči byli vědomi a chápali principy hry
- Zajistěte, aby hráči chápali význam úniku a prostoru útoku spíše než volby kontaktu
- Tvořte tréninky tak, aby byly zdůrazněny dovednosti úniku spíše než kontaktu
- Využívejte klíčových bodů ke zlepšení dovedností hráčů při bezpečném útoku a úniku
- Vyhňte se při zavádění a rozvíjení dovedností nevhodným kombinacím pohlaví, tělesných rozměrů, věku a zkušeností
- Zaměřte se na jeden či dva klíčové momenty – nesnažte se řídit příliš mnoho klíčových faktorů najednou

*Drží-li vás protihráč, ale nepovalil vás na zem:*

- Nebyli jste složeni na zem; zachovejte si pevnou pozici těla a dopředný pohyb pomocí práce nohou **6**
- Připravte se na příchod dalších skládajících hráčů anebo podpůrných hráčů soupeře
- Hledejte přibíhající podporu **7**
- Pokud je to možné, nahrajte spoluhráči **8**
- Pokud se s vámi sváže spoluhráč, vytvoří se maul; viz též část o maulu



## TIPY PRO ROZHODČÍ

Prohlédněte si videa s příklady na adrese:

**[rugbyready.worldrugby.org/openfieldplay](http://rugbyready.worldrugby.org/openfieldplay)**

Navštivte webové stránky World Rugby o Výuce pravidel na adrese: **[laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)**



- Držte krok s hrou
- Chraňte prostor, který hráči používají
- Udržujte si široký výhled na hrací plochu

### Dávejte pozor na:

- Hráče, kteří útočí či brání protihráčům, kteří nejsou u míče (útočící a bránící)
- Hráči, kteří „čistí“, aniž by se řádně zapojili do rucku/maulu
- Hráči, kteří „skládají“, aniž by se pokusili použít paže

### Kontrolujte, zda:

- Skládající hráč provedl kontakt pod linií ramen
- Jsou nahrávky prováděny podle pravidel





# Skládka hráče



## HERNÍ KONTEXT

Skládku hráče využívá bránící se tým k zastavení průniku útočícího týmu a je příležitostí pro bránící tým soupeřit o držení míče. Kompetence ve skládání hráčů a provedení skládky hráče je důležité při rozvoji bezpečnější a příjemnější hry. Nedávné studie z Austrálie a Velké Británie ukázaly, že 58 % úrazů plyne ze skládek hráčů, takže je důležité, aby byl tento aspekt hry prováděn, trénován a posuzován s náležitou péčí a pozorností, dobrou technikou a bezpečně, vhodné procvičování je praxi nesmírně důležité. To umožní hráčům provádět skládky hráčů jistěji a kompetentněji řešit.



## DEFINICE V PRAVIDLECH

Skládka hráče nastane, když je hráč nesoucí míč držen jedním nebo více protihráči a složen na zem.



## KLÍČOVÉ BODY PRO HRÁČE

### Klíčové body pro hráče při každé skládce

#### Skládající hráč – kontakt s protihráčem (protihráči)

- „Pohled vzhůru“ při sledování hráče s míčem a hlavu držet ve správné poloze
- Sledovat pohyb hráče s míčem a dostat nohy dostatečně blízko, aby mohla být skládka provedena
- Připravit se na kontakt – zaujmout postoj těla, který je silný, stabilní a snížený
- Umístit hlavu za nebo na jednu stranu hráče nesoucího míč – nikdy nedávat hlavu před hráče s míčem
- Pažemi „obejmout“ hráče nesoucího míč
- Pustit skládaného hráče, postavit se okamžitě zpátky na nohy a soupeřit o držení míče

#### Hráč s míčem – kontakt se zemí

- Nosit míč oběma rukama
- Chránit míč – tisknout jej pevně k hrudníku s lokty u vlastních boků
- Dotknout se země hýžděmi a pak ramenem
- Nepřerušit vlastní pád rukou ani míčem
- Otočit se k vlastnímu týmu a přihrát, umístit či podat míč
- Co nejdříve se postavit na nohy

Konkrétní klíčové body naleznete v jednotlivých typech skládky uvedených níže.

Výzkumy týkající se bezpečnosti hráčů nám říkají, že:

- 55-60 % úrazů v dospělých ragbistů plynou ze skládek hráčů
- Špatná poloha hlavy může způsobit poranění hlavy a krku – u dospělých ragbistů, k 72 % všech úrazů s otřesem mozku dochází při skládkách hráčů v juniorském ragby, hlava je jednou z částí těla nejčastěji podléhajících zraněním
- Je o 70 % pravděpodobnější, že k úrazu dojde následkem srážky než skládky podle pravidel

## Skládka ramenem – zepředu

- „Pohled vzhůru“ při sledování hráče s míčem a hlavu držet ve správné poloze
- Zaujmete postoj těla, který je silný, stabilní a snížený **1**
- Zaměřte a proveďte kontakt ramenem na stehna hráče s míčem **2**
- Obtočte paže pevně kolem nohou hráče s míčem a zároveň tlačte nohama **3**
- Pokračovat v práci nohama, abyste hráče s míčem povalili na zem **4**
- Hráče nesoucího míč pusťte **5**
- Rychle se postavte na nohy **6**
- Soupeřte o držení míče **7**





## Skládka ramenem – zboku

- „Pohled vzhůru“ při sledování hráče s míčem a hlavu držet ve správné poloze
- Zaujmete postoj těla, který je silný, stabilní a snížený **1**
- Zaměřte se a provedte kontakt ramenem na stehna hráče s míčem **2**
- Obtočte paže pevně kolem nohou hráče s míčem, tlačte nohama a povalte hráče s míčem na zem **3**
- Otočte se, abyste zůstali na vrchu **4**
- Hráče s míčem pusťte a rychle se postavte na nohy **5**
- Soupeřte o držení míče **6**





## Skládka na horní část těla

- Pevně zapřete přední nohu blízko útočníka **1**
- Zaměřte se na míč, který by měl být mezi pasem a hrudí **2**
- Snažte se obtočit obě paže kolem hráče s míčem a přitom uchopte paže tohoto hráče i míč **3**
- Po kontaktu tlačte vpřed **4**
- Povalte hráče nesoucího míč na zem **5**





## Skládka podražením nohy rukou

- Pronásledujte hráče nesoucího míč až do vzdálenosti doskoku
- Skočte a provedte nataženou paží kontakt s chodily či kotníky hráče s míčem 1
- Hlavu si držte mimo dosah nohou hráče s míčem 2

Není-li hráč s míčem po složení na zem držen, pak podle pravidel nebyla skládka provedena a rozhodčí umožní pokračování otevřené hry.



## Skládky, jichž se účastní více než jeden skládající hráč

- První skládající hráč by se měl řídit klíčovými body pro skládku ramenem zepředu
- Druhý skládající hráč by se měl řídit klíčovými body pro skládku se zalehnutím
- Snažte se s druhým skládajícím hráčem komunikovat a zasáhněte současně
- Oba hráči by měli hráče s míčem co nejdříve pustit, postavit se zpátky na nohy a soupeřit o míč



Téměř polovina všech skládek se účastní více než jeden skládající hráč. Dvojitá skládka se málokdy plánuje a těžko se trénuje. Tato skládka se nepodporuje a to zejména u mladých hráčů.

## Skládka zezadu

- Pronásledujte hráče nesoucího míč až do vzdálenosti skládky
- Obtočte paže kolem boků/nohou hráče s míčem 1
- S hlavou na stranu, provedte kontakt ramenem a zatáhněte paže dovnitř 1
- Paže pevně sevřete a stahujte tělo hráče s míčem dolů (nezapomeňte držet hlavu na jednu stranu), dokud hráč s míčem nepadne na zem a neskončí na vrchu 2 3





## Skládání nebezpečným způsobem

Všichni hráči jsou při skládání hráče nesoucího míč zodpovědní za své činy a jako takový **NESMÍ** skládající hráč „složit“ protihráče nebezpečným způsobem. Příklady nebezpečných „skládek“ zahrnují:

**Vysoká skládka** - „Skládání“ nad linií ramen, zejména kolem krku nebo hlavy



**Ve vzduchu** - „Skládka“ hráče, jehož nohy jsou nad zemí



**Otočená skládka** - Zvednutí hráče s míčem (protihráče) ze země a otočení tohoto hráče, nebo obrácení tohoto hráče na zem tak, že spadne na zem horní částí těla, krkem nebo hlavou



**Pozdní (bez míče)** - „Skládka“ hráče poté, co již provedl nahrávku



**Předčasná** - „Skládka“ hráče bez míče



**Naražení** - „Skládka“ hráče s míčem, aniž by došlo k pokusu uchopit tohoto hráče rukama/pažemi



## Přibíhající hráči

- Všichni přibíhající hráči musí vstoupit do prostoru skládky hráče průchodem (viz stranu 41)
- Soupeřit o míč smí pouze hráči na nohou
- Držte ramena nad boky
- Hráči přibíhající k započaté, ale nedokončené skládce hráče:
  - udržují postoj těla, který je silný, stabilní a snížený
  - pažemi chytí hráče nesoucího míč
  - vyhnou se kontaktu s hlavou a krkem ostatních hráčů
  - bezpečně povalí hráče nesoucího míč na zem
- Pokud čistí nebo vytlačují obránce:
  - udržují postoj těla, který je silný, stabilní a snížený
  - „pohled vzhůru“ - sledují cíl, bradu drží mimo hrud'
  - drží páteř v rovině se směrem tlaku
  - začnou tlačit ze snížené polohy těla
  - provedou kontakt s obráncem pomocí ramene a paží, nikoli hlavy
  - obtočí paže kolem protihráče
  - vytěsňují hráče pryč a uvolňují míč
  - sváží se spoluhráčem kvůli zlepšení stability

## Jak se tvoří průchod skládky

V průběhu skládky by se měli oba hráči pokusit otočit čelem k vlastním spoluhráčům.

Červený tým



Modrý tým

Před kontaktem



Červený tým

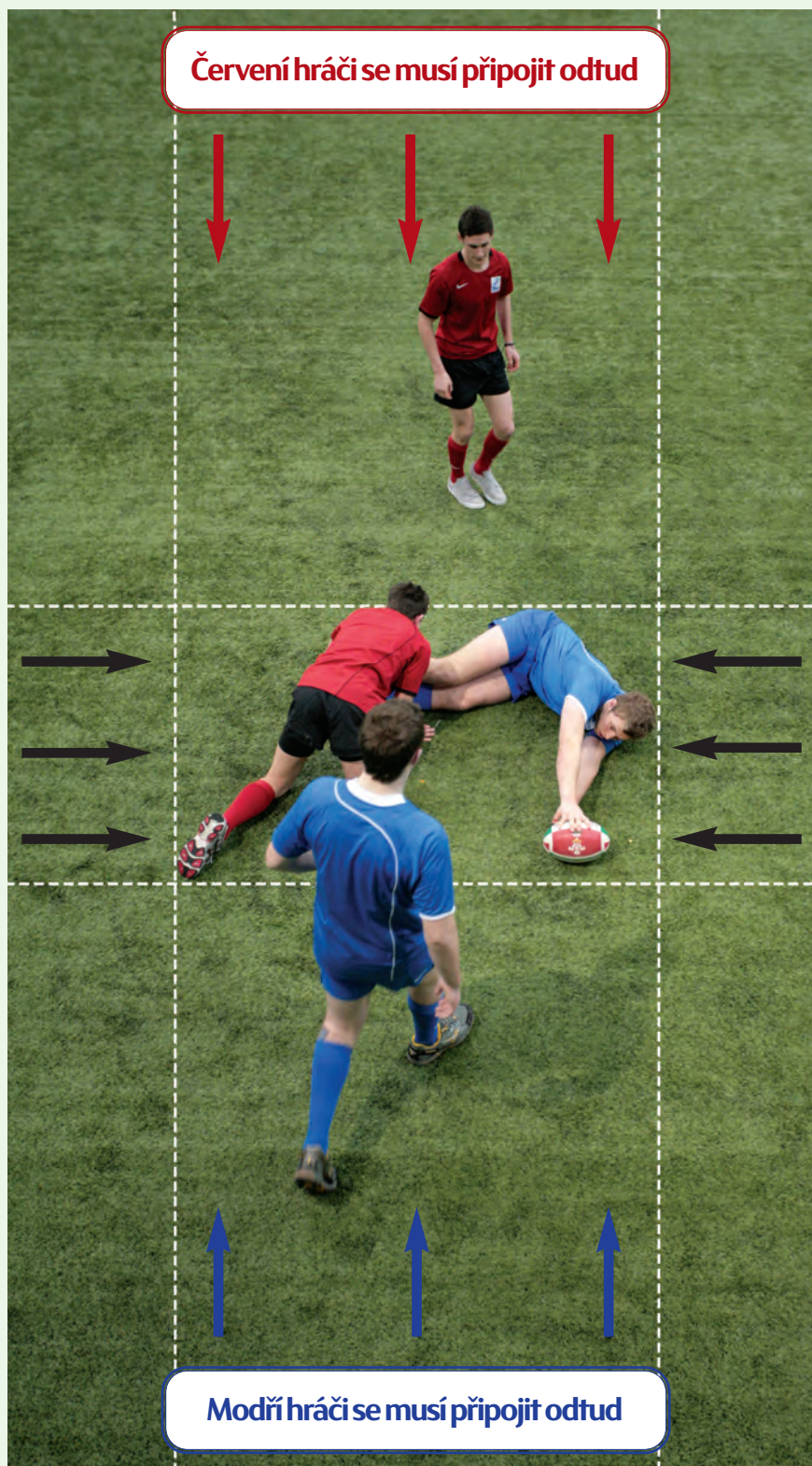


Modrý tým

Dokončená skládka



## Průchod skládky





## TIPY PRO TRENÉRY

Špatně provedené skládky bývají důsledkem špatné postavení skládajícího hráče spíše než špatné techniky skládky. Správné postavení lze a mělo by se cvičit. To se týká skládajícího hráče, který uzavře prostor hráče s míčem a pak získá rovnováhu a stabilitu, načež přikročí přední nohou blíže, aby bylo možné provést kontakt ramenem a paží, což by pak mělo umožnit tlak nohou při skládce.

- Využívejte klíčových bodů ke zlepšení dovedností hráčů při bezpečné skládce
- Zdůrazněte požadavky pravidel na skládku hráče, pokud jde o použití paží (viz předchozí část o nebezpečných skládkách)
- Zaměřte se na jeden či dva klíčové momenty – nesnažte se řídit příliš mnoho klíčových faktorů najednou
- Pozorujte a analyzovat hráče, abyste mohli zdůraznit osvědčené postupy a opravit chyby
- Poskytujte pozitivní a konstruktivní zpětnou vazbu ke zlepšení hráčů
- Navrhujte tréninky podporující postupný rozvoj a budování důvěry
- Příklad postupu u skládky z boku je následující:
  - Hráč s míčem klečí – skládající hráč klečí (pouze u skládky z boku k demonstraci polohy hlavy)
  - Hráč s míčem stojí – skládající hráč klečí (podporujte práci nohou)
  - Hráč s míčem jde – skládající hráč klečí na jednom kolenu
  - Hráč s míčem stojí – skládající hráč v podřepu
  - Hráč s míčem jde – skládající hráč v podřepu
  - Hráč s míčem jde – skládající hráč jde
  - Hráč s míčem běží – skládající hráč běží
- Vyhněte se při zavádění a rozvíjení dovedností nevhodným kombinacím pohlaví, tělesných rozměrů, věku a zkušeností
- Zajistěte, aby hráči trénovali v dostatečně velkém prostoru, aby se zabránilo náhodným srážkám s nezapovízanými hráči



## TIPY PRO ROZHODČÍ

Prohlédněte si videa s příklady na adrese:

[rugbyready.worldrugby.org/tackle](http://rugbyready.worldrugby.org/tackle)

Navštivte webové stránky World Rugby o Výuce pravidel

na adrese: [laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)



### Kontrolujte, zda:

- Je skládka provedena pod linií ramen
- Skládající hráč používá k chycení a držení hráče s míčem své paže
- Je-li hráč nesoucí míč zvednut ze země, zajistit, aby se bezpečně vrátil zpět k zemi
- Skládající hráč složeného hráče uvolní
- Složený hráč okamžitě míč nahraje, umístí nebo pustí
- Oba hráči se postaví na nohy
- Přibíhající hráči vstupují do prostoru skládky hráče správným průchodem
- Přibíhající hráči stojí na nohou

### Dávejte pozor na:

- Nebezpečné zásahy anebo zásahy proti pravidlům, které nejsou skládkami (viz předchozí část o nebezpečných skládkách)
- Hráče, kteří útočí či brání protihráčům, kteří nejsou u míče
- Skládky prováděné s kontaktem s hlavou nebo krkem nebo které by mohly vést k úrazu krku či hlavy – tyto **MUSÍ** být řešeny přísně



# Ruck



## HERNÍ KONTEXT

Ruck obvykle vzniká po skládce a může se vyvinout v účinnou metodu udržení nebo soupeření o držení míče. Ruck může zaměstnávat obránce a tak vytvářet příležitost k vytvoření volného prostoru. Při utváření rucku se tvoří ofsajdové linie.



## DEFINICE V PRAVIDLECH

Ruck je fáze hry, kdy se jeden či více hráčů z každého týmu, kteří stojí na nohou, ve fyzickém kontaktu seskupí kolem míče na zemi. Otevřená hra skončila.



## TIPY PRO TRENÉRY

- K rozvoji rozhodovacích dovedností hráčů používejte přizpůsobené hry
- Nacvičujte a opakujte veškeré dovednosti spojené s kontakty
- Používejte opozici postupně: např. dotyk, ruck dotyk, obránci s pytlí, plný kontakt
- Zajistěte, aby všichni hráči po celou dobu kontaktu udržovali pevný tvar těla a zdůrazňujte, že je třeba zůstat na nohou a být vždy schopen podepřít svou tělesnou váhu
- Zajistěte, aby všichni hráči znali pravidla upravující ruck, a to zejména pravidla týkající se bezpečnosti
- **Trenéři by neměli trénovat anebo podporovat „squeeze míč“, protože hrozí nebezpečí úrazu. Na úrovni pod U19 se navíc jedná o jednání proti pravidlům**



## TIPY PRO ROZHODČÍ

Prohlédněte si videa s příklady na adrese: [rugbyready.worldrugby.org/ruck](http://rugbyready.worldrugby.org/ruck)  
Navštivte webové stránky World Rugby o Výuce pravidel na adrese: [laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)



### Kontrolujte, zda:

- Hráči se připojují do rucku zpoza nohou posledního spoluhráče v rucku a navázáním se spoluhráčem
- Hráči stojí na nohou při vstupu do rucku a zůstanou na nohou, dokud ruck neskončí
- Hráči udržují ramena nad boky

### Dávejte pozor na:

- Hráče úmyslně padající na zem přes míč
- „Vyšlapávání“ hráče spíše než míče
- Hráče, kteří úmyslně skáčí na vrchol rucku
- Hráče, kteří se snaží získat držení míče pomocí rukou
- Hráče narážející do rucků bez vázání
- Hráče odtlačující protihráče, kteří nejsou součástí rucku
- Hráče, kteří se neúčastní rucku překračující svou linii ofsajdu
- Hráče zvedající protihráče z rucku



## KLÍČOVÉ BODY PRO HRÁČE

- Po skládce by měl hráč nesoucí míč rychle míč předat oběma rukama a to co možná nejdále od soupeře. **1 2**
- Přibíhající hráči by měli zaujmout silný, stabilní postoj těla, vždy s hlavou a rameny nad boky, a při připojování do rucku „pohled vzhůru“ a dostat se do kontaktu svázáním s hráčem pomocí celé paže. **2**
- Připojíte se do rucku zpoza nohy posledního spoluhráče v rucku; tato pozice představuje linii ofsajdu. Když míč opustí ruck, nejbližší podpůrný hráč by měl míč odehrát. **3**
- Podpůrní hráči se musí svázat se spoluhráči a tlačít nad a, pokud je to vhodné, kolem míče. **3 4 5**
- Hráči, kteří ruck opouští se musí okamžitě stáhnout za svou linii ofsajdu.
- Všichni hráči v rucku musí zůstat stát na nohou a podpírat svou vlastní tělesnou váhu.



Výzkumy týkající se bezpečnosti hráčů v rucku nám radí:

- „Pohled vzhůru“, aby byla hlava a krk ve správné poloze
- Vždy držet hlavu a ramena nad boky
- Provést kontakt svázáním s hráčem pomocí celé paže
- „Squeeze míč“ je potenciálně nebezpečná technika. Není povolena na úrovni pod U19 a mělo by se jí předcházet i u dospělých





# Maul



## HERNÍ KONTEXT

Maul se obvykle odvíjí od kontaktní situace, kdy je hráč s míčem držen protihráčem, ale není složen na zem. Může se vyvinout v účinnou metodu udržení nebo soupeření o držení míče. Maul může být dynamickou útočnou platformou, která zaměstná obránce a tak vytvoří prostor ke hře. Při utváření maulu se tvoří ofsajdové linie.



## DEFINICE V PRAVIDLECH

Maul začíná, když je hráč nesoucí míč držen jedním nebo více protihráči a jeden či více spoluhráčů hráče s míčem se na něj naváží. Maul proto tvoří, když začíná, nejméně tři hráči a všichni stojí na nohou; hráč s míčem a jeden hráč z každého týmu. Všichni zúčastnění hráči musí být chyceni nebo svázáni do maulu a musí stát na nohou a pohybovat se směrem k brankové čáře. Otevřená hra skončila.



## TIPY PRO TRENÉRY

- K rozvoji rozhodovacích dovedností hráčů používejte přizpůsobené hry
- Nacvičujte a opakujte veškeré dovednosti spojené s kontakty
- Používejte opozici postupně: např. dotyk, maul dotyk, obránce s pytli, plný kontakt
- Zajistěte, aby všichni hráči po celou dobu kontaktu udržovali pevný tvar těla a zdůrazňujte, že je třeba se do maulu dostávat v souladu s pravidly svázáním se spoluhráčem
- Zajistěte, aby všichni hráči znali pravidla upravující maul, a to zejména pravidla týkající se bezpečnosti; hráče v obraně je třeba podporovat, aby po celou dobu zůstali stát na nohou a „nestrhli“ maul v rozporu s pravidly



## TIPY PRO ROZHODČÍ

Prohlédněte si videa s příklady na adrese: [rugbyready.worldrugby.org/maul](http://rugbyready.worldrugby.org/maul)

Navštivte webové stránky World Rugby o Výuce pravidel na adrese:

[laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)



### Kontrolujte, zda:

- Hráč nesoucí míč zůstává plně svázán
- Hráči se připojují do maulu zpoza nohou posledního spoluhráče v maulu a svázáním se spoluhráčem
- Hráči, kteří se neúčastní maulu zůstávají za svou linii ofsajdu

### Dávejte pozor na:

- Hráče, kteří vytahují soupeře z maulu ven
- Hráče, kteří se snaží maul zbořit
- Hráče narážející do maulu
- Hráči zvedající protihráče z maulu



## KLÍČOVÉ BODY PRO HRÁČE

- Udržovat pohyb vpřed a poskytnout míč svým spoluhráčům. **1**
- První přibíhající podpůrný hráč se pokusí zajistit držení míče tím, že míč vytrhne nebo se tlačí za míčem. **2**
- Následní podpůrní hráči (druhý a třetí přibíhající hráči) se navážou na hráče s míčem a udržují dopředný pohyb. **3**
- Hlavy a ramena by neměla být níže než boky a všichni hráči musí být navázáni. **3 4**
- Všichni podpůrní hráči musí dodržovat základní klíčová bezpečnostní hlediska:
  - Zaujměte postoj těla, který je pevný a stabilní,
  - Držet páteř v rovině se směrem tlaku
  - Tlačte se vzhůru od nízkého ke vzpřímenému postoji
  - Svažte se se spoluhráčem pomocí ramene a paže
  - Zároveň s tlačáním vpřed vždy stůjíte na nohou
- Tlačit vpřed ve vyvážené formaci. **3**
- Když přiběhne další podpora, přesunout míč dál od soupeře. **4**
- Jakmile je míč vzadu, hráč s míčem může buď pokračovat v tlaku, opustit maul nebo nahrát spoluhráči. **4 5**



Výzkumy týkající se bezpečnosti hráčů v maulu nám radí:

- udržovat „pohled vzhůru“, aby byla hlava a krk ve správné poloze
- vždy držet hlavu a ramena nad boky
- provést kontakt svázáním s hráčem pomocí celé paže





## HERNÍ KONTEXT

Mlýn představuje restart hry, který se koná po méně závažném porušení pravidel, např. po přihrávce dopředu. Jedná se o fyzické soupeření o držení míče a tudíž, stejně jako u jakéhokoli kontaktu, na prvním místě musí stát bezpečnost. Hráči, trenéři a rozhodčí mají povinnost zajistit, aby byl mlýn spravedlivý, soutěživý a bezpečný. Je nezbytně nutné, aby všichni hráči pochopili správné techniky pro svá postavení a spolupracovali se svými protihráči, aby zůstali stát na nohou.

V mlýnu má tým, který neútočí, výhodu v tom, že vhadzuje míč dovnitř, obvykle z levé strany mlýnu. Bránící strana má možnost získat držení míče buď tím, že se snaží při vhadzování míč zamlet nebo zatlačit útočící tým zpět nad míč.

Mlýn zápas restartuje a otevřená hra následuje, když se míč dostane z mlýnu.



## DEFINICE V PRAVIDLECH

Mlýn se vytvoří na hrací ploše, když osm hráčů z každého týmu, svázaných dohromady spolu ve třech řadách u každého týmu, stáhnout své protihráče tak, že hlavy v předních řadách do sebe zapadají. Tak se vytvoří tunel, do kterého mlýnová spojka vhodí míč tak, aby mohli hráči v první řadě soupeřit o držení míče tím, že jej zaháknou jednou svou nohou.



## TIPY PRO ROZHODČÍ

Prohlédněte si videa s příklady na adrese: [rugbyready.worldrugby.org/scrum](http://rugbyready.worldrugby.org/scrum)  
Navštivte webové stránky World Rugby o Výuce pravidel na adrese: [laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)



### Před utkáním:

- Zkontrolujte, zdali jsou všichni rojnící pro danou úroveň hry řádně natrénováni
- Promluvte si s pilíři, mlynářem a mlýnovými spojkami s cílem vysvětlit jim průběh procesu zapojení

### V mlýnu:

- Během celého procesu buďte rozhodní
- Zkontrolujte, zdali jsou obě skupiny před zahájením procesu zapojení připraveny
- Zajistěte, aby ani jedna první řada netlačila dolů nebo neměla ramena pod úrovní boků

- Zkontrolujte správnost svázání
- Kontrolujte, aby byl míč vhozen přímo do tunelu
- Pokud mlýn ztratí stabilitu, včas a hlasitě zapísejte píšťalkou
- Kontrolujte, zadli bránící strana nenarušuje držení míče v rozporu s pravidly
- Kontrolujte, zdali hráči nepřekračují linii ofsajdu
- Máte-li jakékoli pochybnosti o bezpečnosti, přejděte k nesoutěžním mlýnům

## Připravít na mlýn

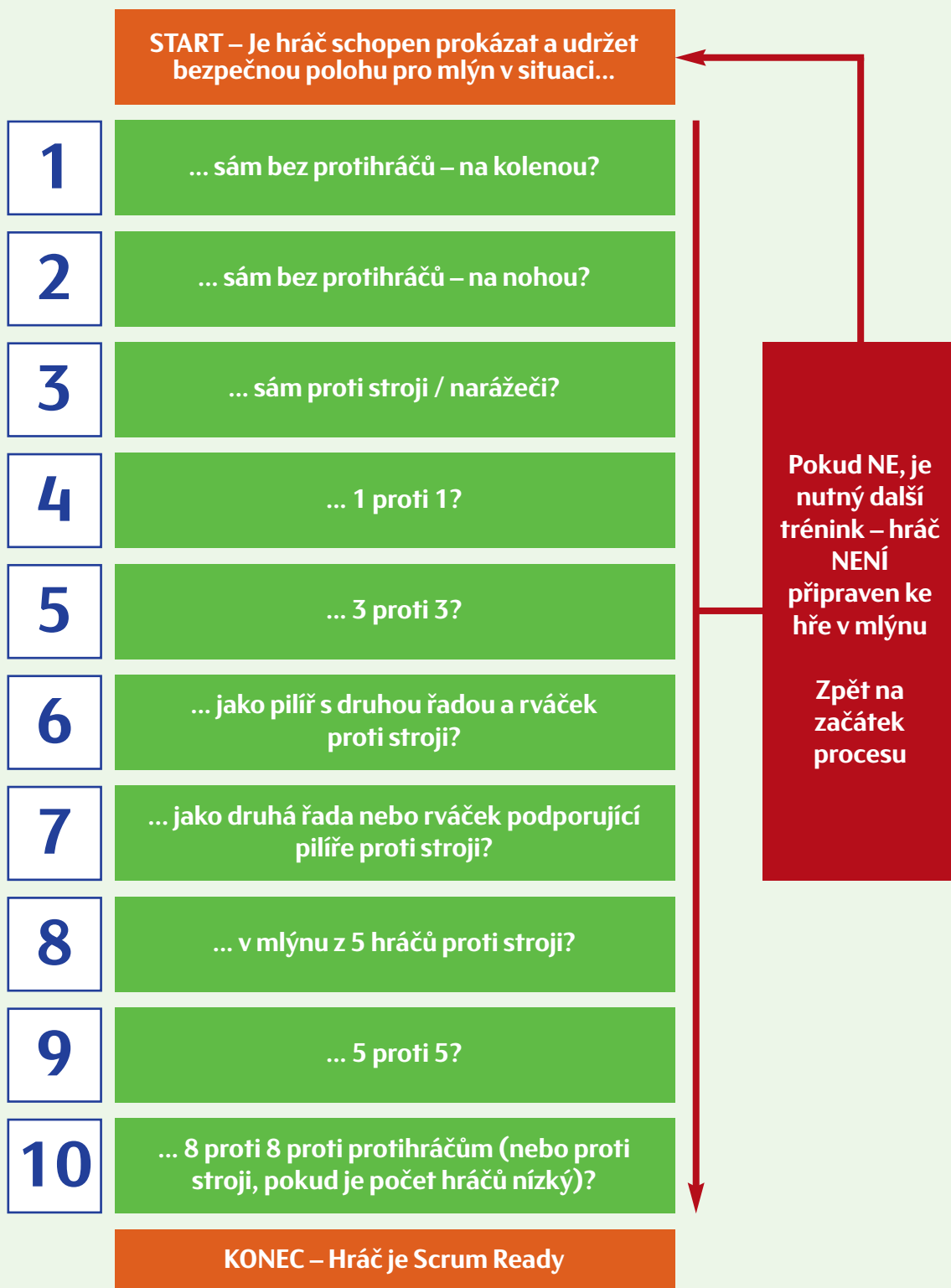
Výchozím bodem je pochopit individuální tvar těla, který se od všech účastníků vyžaduje. Hráči musí zaujmout a udržet postoj těla, který je v celém průběhu procesu silný a stabilní.

Hráči by měli postoupit k další fázi pouze tehdy, když jsou schopni v každé fázi procesu prokázat způsobilost tak, jak je definováno níže.

**Hráči by neměli hrát v mlýnu, dokud nejsou na mlýn připraveni, tj. Scrum Ready.**

Na snímcích na následujících stránkách, představuje hráč v červeném hráče, který prochází fázemi přípravy na mlýn „Scrum Ready“.

Advice offered for each stage holds true for subsequent stages.







## TECHNIKA



## KLÍČOVÉ BODY PRO HRÁČE

- Hlava v neutrální poloze
- Lopatky dozadu
- Hrudník vypnout
- Hrudník před kolena
- Pevné břicho (břišní svaly sevřené)
- Boky vykloněné (hýždě směřují ven/nahoru))



## TIPY PRO TRENÉRY

- Podporujte všechny hráče v mlýnu, aby si při tréninku posílili oblasti krku a ramen
- Pozorujte a analyzujte postavení těla hráče před, v průběhu a po zapojení a příslušným způsobem techniku opravte

## VÝZKUM

Výzkumy týkající se bezpečnosti hráčů v mlýnu nám říkají, že:

- Náchylnost k úrazu (riziko na jeden utvořený mlýn) byla hodnocena jako nejvyšší ze všech sledovaných kontaktních akcí
- Snížení počtu úrazů páteře souvisejících s mlýnem bylo dosaženo zavedením povinných programů prevence úrazů
- Jako rizikový faktor u úrazů v mlýnu byl zjištěna nesoulad v dovednostech, zkušenostech nebo síle. Existují důkazy o nesouladu určitého typu u 25 % všech úrazů v mlýnu
- Jako rizikový faktor byl zdůrazněn nedostatek zkušeností se hrou v první řadě a jako takový byl připsán zhruba 40 % případů úrazů v mlýnu
- Několik studií zjistilo, že k až 50% úrazů v mlýnu dochází během fáze zapojení



## TECHNIKA

KLÍČOVÉ BODY  
PRO HRÁČE

- Kolena mírně pokrčená
- Nohy rozkročené na šířku ramen a směrem dopředu
- Váha na bříškách chodidel



## TIPY PRO TRENÉRY

- Zkontrolujte, zda všichni hráči nosí obuv odpovídající hernímu povrchu a podmínkám

TIPY PRO  
ROZHODČÍ

- Zkontrolujte, zda všichni hráči nosí obuv odpovídající hernímu povrchu a podmínkám





## TECHNIKA

KLÍČOVÉ BODY  
PRO HRÁČE

- Při zapojení je těžké udržovat bezpečnou, pevnou a stabilní pozici těla a zároveň se bezpečně svázat se strojem



## TIPY PRO TRENÉRY

- Cvičit pomocí správného procesu svázání
- Zkontrolujte, zdali jsou záda plochá a hlavy v neutrální poloze. Je-li hlava je dole, tělo bude následovat. Je-li hlava příliš vysoko, existuje zde riziko nárazu hlavy do ramene protihráče, čímž se vytváří tlak na krk

TIPY PRO  
ROZHODČÍ

- Cvičit pomocí správného procesu svázání



## TECHNIKA

KLÍČOVÉ BODY  
PRO HRÁČE

- Ve fázi přikrčení se snažit o polohu „ucho vedle ucha“ s protihráčem
- Zapojit se po dodržení správného pořadí a až po pokynu rozhodčího
- Svázat se s protihráčem podle pravidel
- Při svázání je těžké udržovat bezpečnou, pevnou a stabilní pozici těla



## TIPY PRO TRENÉRY

- Zkontrolovat, zdali se hráči svázali podle pravidel

TIPY PRO  
ROZHODČÍ

- Zkontrolujte, zdali hráči znají správný postup svázání
- Dávejte pozor na svázání odporující pravidlům





## TECHNIKA

KLÍČOVÉ BODY  
PRO HRÁČE

- Svázat se s protihráči i spoluhráči podle pravidel
- Netlačte, dokud míč není uvnitř



## TIPY PRO TRENÉRY

- Zajistit, aby se hráči svazovali s protihráči i spoluhráči podle pravidel



## TECHNIKA

KLÍČOVÉ BODY  
PRO HRÁČE

- Svázat se bezpečně se strojem





## TECHNIKA





## TECHNIKA







## TECHNIKA







## TECHNIKA







# Aut



## HERNÍ KONTEXT

Aut je prostředkem znovuzahájení hry poté, co míč nebo hráč nesoucí míč překročí pomezí čáru. Do autového seřazení vhadzuje míč soupeř týmu, který naposledy držel nebo se dotkl míče před tím, než se dostal do autu. Chce-li jakýkoli hráč držení míče vybojovat, musí v autovém seřazení pro míč vyskočit a zároveň být ve skoku podpírán dvěma spoluhráči. Tým, který míč vhadzuje má výhodu, protože mohou zakřičet signál, kterým upozorní své spoluhráče na cíl svého hodu. Po chycení míče je možné jej přhrát mlýnové spojce k dalšímu předávání nebo může vzniknout maul. Zvolené řešení může záviset na poloze na hřišti. Věk, ve kterém smí být hráči podpírání se může podle svazu lišit. Všichni by měli být sami vědomi rozdílů.



## DEFINICE V PRAVIDLECH

Účelem vhadzování z autu je rychlé znovuzahájení hry, bezpečně a spravedlivě, poté, co se míč dostal do autu a to za pomoci vhození míče mezi dvě řady hráčů.



## TIPY PRO TRENÉRY

- Použití postupů k zajištění bezpečnosti
- Začněte s podpůrnými hráči zvedajícími narážecí a pytle pro skládky k vystavění techniky a koordinace
- Zkontrolujte, zdali podpírající hráči používají k podepření skokana nohy a ne záda
- Pracujte se skokany, aby se zajistilo, že po celou dobu skoku udržují pevnou a nataženou pozici těla
- Zaměřte se na rozvoj rychlosti a koordinace každého skokana/podpůrné skupiny
- Zajistěte, aby si vhadzující hráč cvičil individuální dovednosti
- Vyzvěte skokana, aby prováděl různé možnosti předání po chycení míče



## TIPY PRO ROZHODČÍ

### Kontrolujte, zda:

- Autové seřazení se tvoří ve dvou řadách, každá z nich 0,5 m od značky
- Míč je vhozen přímo mezi obě řady
- Skokani jsou v autovém seřazení správně podpírání a bezpečně vráceni na zem (hráči nejsou ve vzduchu puštění)
- Hráči, kteří se neúčastní autového vhadzování zůstávají za 10metrovou linií ofsajdu

### Dávejte pozor na:

- Hráče úmyslně destabilizující hráče ve vzduchu
- Hráče destabilizující hráče, kteří hráče ve vzduchu
- Hráče uzavírající prostor mezi oběma řadami v rozporu s pravidly
- Hráče, kteří páčí protihráče
- Hráče držící nebo strkající do protihráče
- Hráče, kteří narážejí do protihráče v rozporu s pravidly
- Podpůrné hráče pohybující se tak, aby bránili soupeři



## KLÍČOVÉ BODY PRO HRÁČE

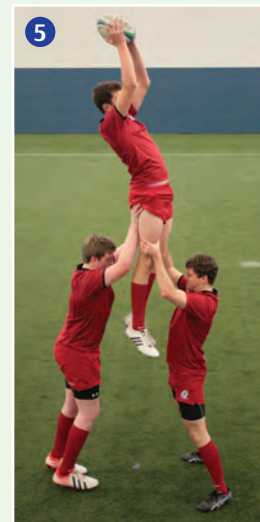


### Obecné body

- Všichni hráči by v ideálním případě měli být skokany i podpírajícími hráči
- Hráči mohou v průběhu vzhazování z autu měnit role (skokani/podpírající hráči) a pozice
- Výkon vzhazujícího hráče je pro úspěšné vzhazování z autu klíčový
- Hráči musí k zajištění bezpečného a účinného vzhazování z autu komunikovat

### Skokan

- Výchozí pozice:
  - Hrudník a ruce vzhůru 1
  - Pokrčení v kolenou 2
- Prudce vyskočit vzhůru odrazem oběma nohama 3
- Přesunout se dynamicky do pozice, ve které může být snadno podepřen 4
- Zachovat natažený trup (zpevnit zatnutím půlek hýždí), aby si mohli skokan i podpírající hráči udržet nad pohybem kontrolu 5
- Při pokusu o chycení mezi nataženými pažemi sledovat míč 5
- Komunikovat s podpírajícími hráči, aby řídili jeho bezpečný návrat na zem 6
- Přistát oběma nohama a pokrčit se v kolenou 7



### Bezpečnost při vzhazování z autu:

- Hráči nesmějí dělat nic, co by záměrně destabilizovalo hráče ve vzduchu
- Hráči nesmějí dělat nic, co by záměrně destabilizovalo hráče, který podpírá ve vzduchu
- Podpírající hráči jsou zodpovědní za hráče ve vzduchu a jeho bezpečné snesení na zem



## Podpírají hráči

- Zvedají hráče do prostoru
- Vytvořit širokou stabilní základnu, s nohama rozkročenýma na šířku ramen **1**
- Přikrčit se do podřepu s plochými zády, pokrčit kolena a držet hrudník vzhůru **2 3 4 5**
- Úchop dlaněmi směrem ke skokanovi a s otevřenými prsty **6 7 8 9**



Přední zvedač



Zadní zvedač





## Podpírající hráči (pokračování)

- Podpírají skokana tlakem nohou a zaklesnutými pažemi 10 11 12 13
- Současným tlačáním skokana podpírají 10 11 12 13
- Zajistěte, aby se skokan vrátil na zem bezpečně a pod kontrolou, aniž by se dostal do polohy, kde překáží/blokuje soupeře 14 15 16





# Vydýchání a zotavení



**V průběhu cvičení prochází tělo řadou stresových procesů. Svalová vlákna, šlachy a vazy se poškozují a v těle se hromadí odpadní látky. Efektivní vydýchání je nutné k tomu, aby se hráč po činnosti plně zotavil. Hráči by měli převzít odpovědnost za své vydýchání stejně, jako za své rozcvičení. Je třeba poznamenat, že je stejně důležité pro rozhodčí, jakož i pro hráče dodržovat bezpečné a účinné postupy vydýchávání.**

Vydýchání má tři odlišné fáze:

1. Lehké cviky
2. Protahování
3. Doplnění energie

## Postup vydýchání

Někteří hráči mohou být v tomto sportu nováčky. Trenéři by měli kontrolovat, zdali je hráčům k dispozici rutinní postup k vydýchání a zdali dodržují bezpečné a účinné postupy vydýchávání.

Hráči pomůže se vydýchat pět minut mírného cvičení, např. lehkého aerobního cvičení v podobě běhu a chůze, ve spojení s drily pro horní část těla, např. nízkými rozmachy paží, kroužení rameny, natáčení trupu a plácání po zádech.

Tento proces bude postupně napomůže návratu srdečního tepu k normálu, uklidnění tepové frekvence. Tím se zase bránit hromadění krve v končetinách a sníží se pocit únavy.

Součástí vydýchání by mělo být hluboké dýchání, což pomůže tělu zotavit se oksyložením systému.

Následujte 5-10 minut statického protahování. To napomáhá tomu, aby se klouby a svaly vrátily do běžné délky a funkce, čímž se urychluje proces zotavení. Použití statického protahování při vydýchání zvýší pružnost těla a může snížit riziko zranění při dalších cvičeních či v herních situacích.

Součástí správného zotavení je zajištění řádné hydratace. Obyčejná voda není ideální, protože má tendenci podporovat močení; ideální je mléčný koktejl či mléko. Doplnění energie stravou do 60 minut po činnosti (v ideálním případě strava s vysokým obsahem sacharidů a přiměřeným množstvím bílkovin). Zotavení po utkání by mělo zahrnovat i lehké aktivity (lehká jízda na kole/běh po dobu 20 minut a protahování po aktivitě).

Po tréninku či zápase se pokusit o kvalitní, nepřetržitý osmihodinový spánek.

Níže jsou uvedeny některé příklady statického protahování, kde hráč drží každé protažení po dobu 10 až 30 sekund, a to dvakrát až třikrát u každé končetiny. Některé z důležitých protahovacích cviků jsou pro ischiokrurální svaly, lýtka, ohýbače kyčlí, čtyřhlavý sval a rameno.

## Protahování ischiokrurálních svalů 1

Pokrčte zadní nohu a držte přední nohu nataženou. Žáda udržujte narovnaná a nakloňte se směrem k natažené noze.



### Protahování čtyřhlavého svalu 2

Ve stoje uchopte jednu z vašich nohou rukou na stejné straně. Záda udržujte narovnaná a obě kolena v linii.



### Protahování ohýbače kyčelních kloubů 3

V poloze vkleče zvedněte paži na straně klečící nohy. Pomalu tlačte kyčel dopředu, dokud neucítíte protažení.



### Protahování širokého svalu zádového 4

V poloze vkleče oběma pažemi předpažte. Pomalu klesejte rameny až na zem, dokud neucítíte protažení.



### Protahování lýtek 5

Zaujměte startovní polohu u sprintu s pokrčením v obou kolenou. Pomalu zadní nohu narovnejte a klesejte patou na zem, dokud neucítíte protažení.





## Řešení úrazů

Úrazy jsou součástí každého kontaktního sportu. Závažné nebo život ohrožující úrazy jsou však v ragby vzácné. Důsledky mnoha zranění lze často zmírnit velmi jednoduchými dovednostmi v poskytování první pomoci až do příjezdu záchrané služby. Ve většině ragbyového světa je u hřiště jen málo kvalifikované zdravotnické pomoci. Takže odpovědnost za poskytnutí první pomoci může ležet na klubových funkcionářích, trenérech, hráčích, rodičích nebo rozhodčích.

Když člověk stojí tvář v tvář zranění, je často otázkou, co se nemá dělat, spíše než to, co se dělat má, tj. „nezpůsobit ještě větší škodu“. Mnoho věcí se po chvíli zlepšilo samo a obvykle stačí převzít kontrolu nad situací a předejít panice, dokud se stav hráče nezlepší nebo se nedostaví zkušenější pomoc. Za určitých okolností v počátečních fázích řešení úrazů často stačí jednoduchá opatření, například ochrana hlavy a krku, zajištění průchozích dýchacích cest nebo zafixování zraněné končetiny.

Existují samozřejmě některé stavy, kdy by idea jednoduchého zafixování hráče a vyčkávání nebylo to nejlepší, např. u srdeční zástavy. K těmto stavům, i když vzácně, dochází a jsou jedním z důvodů k zajištění toho, aby při hře a trénincích byla přítomna osoba vyškolená v poskytování první pomoci.

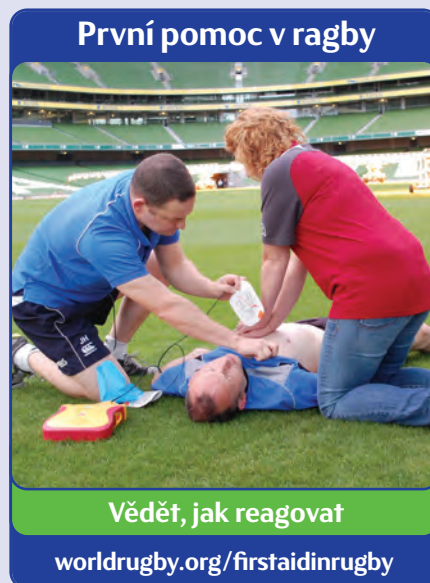
World Rugby doporučuje, aby byla na každém zápase a tréninku zajištěna odpovídající úroveň poskytování první pomoci. World Rugby zajišťuje různé úrovně školení a další podrobnosti najdete na adrese [playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby](http://playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby)

Obecné zásady při péči o zraněného hráče jsou:

1. Nezpůsobit ještě větší škodu
2. Převzít kontrolu
3. Zabránit zbytečnému pohybu
4. Mluvit na hráče
5. V případě potřeby přivolat pomoc
6. Zajistit příjezd zkušenější pomoci
7. Rozpoznat, kdy musíte udělat více, což může zahrnovat přivolání sanitky



*Převzít kontrolu nad situací.  
Zásadní věcí při péči o zraněného hráče je zabránit panice, dokud se stav hráče nezlepší nebo nedorazí zkušenější pomoc.*



*Absolvovat alespoň základní školní v poskytování první pomoci by měly všechny zúčastněné strany – trenéři, rozhodčí, rodiče a všichni ostatní zapojení do hry.*

## U život neohrožujících a končetiny neohrožujících úrazů

Posoudit stav hráče na hřišti pomocí systému **TOTAPS** (dotyk, sledování, hovor, aktivita, pohyb, pasivní pohyb, zkouška dovedností).

Kroky	Posouzení stavu	Činnost
<b>T</b> alk - hovor	Co se stalo? Kde to bolí?	
<b>O</b> bserve - pozorování	Prohlédnout poraněné místo. Liší se od druhé strany (oteklé, jiná barva, atd.)?	Je-li místo oteklé nebo deformované, přivolejte osobu poskytující první pomoc.
<b>T</b> ouch - dotyk	Nahmatat otok, citlivá a bolestivá místa.	Je-li místo na dotyk citlivé, přivolejte osobu poskytující první pomoc.
<b>A</b> ctive movement - aktivní pohyb	Požádejte hráče, aby přesunul zraněnou část těla bez pomoci.	Není-li pohyb možný nebo je bolestivý, přivolejte osobu poskytující první pomoc a hráče dopravte z hřiště (bez zatěžování).
<b>P</b> assive movement - pasivní pohyb	V případě, že hráč zraněnou částí těla aktivně pohybuje, pak touto částí opatrně proveďte pohyb v celém rozsahu.	Není-li pohyb možný nebo je bolestivý, hráč by měl být dopraven z hřiště (bez zatěžování).
<b>S</b> kill test - test dovedností	Pokud aktivní ani pasivní pohyby nepůsobí bolest, požádejte hráče, aby se postavil a zjistil, zdali je dolní končetina schopná nést plnou zátěž a hráč může chodit. Není-li to možné, hráč by měl být dopraven z hřiště (bez zatěžování u úrazů dolních končetin).	Není-li to možné, hráč by měl být dopraven z hřiště (bez zatěžování).

## Krvácení

Při ošetřování hráče, který krvácí, je nutné používat rukavice, aby byli hráč a zasahující osoba chráněni před možným nakažením krví přenosnými nemocemi, např. HIV a hepatitidou. Krev nesmí být přenesena jedním hráčem druhému. Všechny předměty, které byly krví znečištěné se musí uzavřít do plastového sáčku a náležitě zlikvidovat.

Závažné krvácení se musí ošetřit co nejdříve, aby se snížil tok krve, protože to může stačit k záchraně života. Nejprve tlačít přímo na ránu a, pokud to není možné, vyvíjet pouze nepřímý tlak. Zařadit urgentní převoz do nemocnice nebo lékařské ordinace.



### TIPY PRO ROZHODČÍ

Navštivte webové stránky World Rugby o Výuce pravidel na adrese: [laws.worldrugby.org](https://laws.worldrugby.org)

- Zkontrolujte, která osoba je na zápase určená k poskytování první pomoci a kde se bude nacházet
- Domluvte se na signálech, které budete používat
- Je-li hráč zraněn a pokračování hry by bylo nebezpečné, rozhodčí musí hru zastavit
- Hráči nesmějí nosit žádné části oblečení, které byly potřísněny krví
- Hráči, kteří mají otevřené nebo krvácející rány musí opustit hrací plochu a nesmí se vrátit, dokud nebude krvácení zastaveno a rána obvázána



## Zranění měkkých tkání

Zranění měkkých tkání obvykle představují natažení vazů a svalů, tržné rány a pohmožděny. Měly by být ošetřeny metodou známou jako **PRICED**.

<b>P</b> rotect - chránit	Poté, co ke zranění došlo, je velmi důležité, aby byli poraněné místo i hráč chráněni před dalším úrazem. Pokud se tak nestane, může se problém zhoršit a zpomalit se hojení. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odřeny / tržné rány je třeba obvázat</li> <li>• Zraněný kloub by měl být zafixován obvazem nebo dlahou</li> <li>• Je třeba zabránit zatěžování</li> </ul>
<b>R</b> est - odpočinek	Odpovídající odpočinek umožňující hojení a nápravu tkání je životně důležitý u všech úrazů. Nezapomeňte – když to bolí, asi to není dobré ani pro zranění. Poraněnou část těla nijak nezatěžujte.
<b>I</b> ce - led	Přiložení ledu na zranění pomáhá předcházet krvácení a dalšímu otoku. Pravidelné používání drčeného ledu ve vlhkém ručníku napomůže ke zkrácení doby zotavení a v mezidobí redukuje bolest. Ledujte zranění každé 2 hodiny po dobu 20 minut a to během prvních 48 hodin. Ochrana pokožky vazelínou nebo olejem zabraňuje zbytečným tepelným poškozením.
<b>C</b> ompression - stažení	Stažení úrazu měkkých tkání zabraňuje tvorbě otoků a zkracuje dobu zotavení. Účinné je stažení pomocí pevného obvazu. Zkontrolujte, zdali obvaz není příliš utažený a že nebrání krevnímu oběhu nebo nezpůsobuje brnění či bolest kolem. V intervalech mezi ledováním místo obvažte.
<b>E</b> levation - nadzdvížení	Nadzdvížení postižené oblasti redukuje otok a bolest.
<b>D</b> iagnosis - diagnóza	Nejrychlejší cestou k zotavení jsou včasná diagnóza provedená zdravotnickým personálem s odpovídající kvalifikací a správné řešení. Poradte se s lékařem, zvláště pokud máte obavy, že se zranění, bolest či otok zhorší nebo pokud bolest či otok do 48 hodin neodezní.



*Led pomáhá předcházet krvácení a dalšímu otoku.*



*Nadzvednutí snižuje otok a bolest.*

Po diagnostikování úrazu, zabraňte na dobu 72 hodin výskytu libovolnému prvku **HARM**.

<b>H</b> eat - teplo	Může zhoršit krvácení a otok a zhoršit bolest a ztuhlost.
<b>A</b> lkohol	Může zhoršit krvácení a otoky, stejně jako zakrývat bolest a závažnost zranění.
<b>R</b> unning - běh	Zásadní je odpočinek.
<b>M</b> assage - masáž	Nejlépe se jí vyhnout, protože může zhoršit krvácení a otok, čímž prodlužuje dobu zotavení.

## Otřes mozku

**Otřes mozku je třeba brát velmi vážně. Zajistí se tak krátkodobé a dlouhodobé zdraví hráčů.** Ačkoli je obvykle způsoben úderem do hlavy, může být způsobem i úderem do těla, kdy se síla nárazu přenesení až do mozku. Není vždy spojen se ztrátou vědomí.

Otřes mozku má mnoho různých příznaků nebo projevů a mnoho z nich lze nalézt v Pokynech World Rugby pro případ otřesu mozku na adrese

**playerwelfare.worldrugby.org/concussion.** Běžné příznaky zahrnují špatné soustředění, ztrátu paměti a potíže s rovnováhou. S rozpoznáním otřesu mozku může pomoci Kapesní příručka k rozpoznání otřesu mozku (viz níže).

**Pokud je u sportovce podezření na otřes mozku, měl(a) by být dopraven(a) z hrací plochy a nesmí se vrátit.**

Pokud hráč s otřesem mozku pokračuje ve hře, vystaví se riziku většího zranění a také bude brzdit tým, protože bude mít potíže se sledováním hry probíhající kolem něj.

Mladí hráči jsou náchylnější, u jednotlivců s otřesem mozku nebo u ne zcela zotavených jednotlivců, k vzácným a nebezpečným neurologickým komplikacím, včetně úmrtí, způsobeným druhým nárazem.

Každý, kdo byl vyřazen ze hry z důvodu podezření na otřes mozku by měl být zkontrolován zdravotnickým pracovníkem. Nemělo by mu být dovoleno řídit motorové vozidlo. Návrat do hry by se měl řídit odstupňovaným přístupem tak, jak je popsáno v Pokynech World Rugby pro případ otřesu mozku.

### Řešení otřesu mozku



## Kapesní PŘÍRUČKA K ROZPOZNÁNÍ OTŘESU MOZKU™

Účelem je pomoci identifikovat otřes mozku u dětí, mládeže a dospělých



FIFA®



FEI

### ROZPOZNAT A ODVÉST

Podezření na otřes mozku vzniká, pokud se vyskytuje jedno nebo více z následujících viditelných vodítek, známek, symptomů či chyb v oblasti zapamatování.

#### 1. Viditelná vodítka vedoucí k podezření na otřes mozku

Možný otřes mozku může indikovat jedno nebo více z těchto vizuálních vodítek:

Ztráta vědomí nebo vnímání  
Hráč leží nehybně na zemi / pomalu vstává  
Hráč má stoj nestabilně / má potíže s rovnováhou nebo přepadává / vykazuje nekoordinovanost  
Hráč se chytá za hlavu / svírá ji rukama  
Omráčený, prázdné nebo duchem nepřítomný pohled  
Hráč je zmatený / nevěnuje se hře nebo dění kolem

#### 2. Známky a symptomy vedoucí k podezření na otřes mozku

Možný otřes mozku může indikovat přítomnost jedné či více z následujících známek a symptomů:

- |                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| - Ztráta vědomí                 | - Bolest hlavy            |
| - Záchvat nebo křeče            | - Závrať                  |
| - Potíže s rovnováhou           | - Zmatenost               |
| - Nevolnost nebo zvracení       | - Pocit zpomalení         |
| - Mátožnost                     | - „Tlak v hlavě“          |
| - Hráč je více emocionální      | - Rozmazané vidění        |
| - Popudlivost                   | - Citlivost na světlo     |
| - Smutek                        | - Amnézie                 |
| - Únava nebo nedostatek energie | - Hráč se cítí „v mlze“   |
| - Nervozita nebo úzkost         | - Bolest krku             |
| - Hráč se „ne cítí ve své kůži“ | - Citlivost na hluk       |
| - Potíže se soustředěním        | - Potíže se zapamatováním |

© 2013 Concussion in Sport Group

### 3. Paměťové funkce

Podezření na otřes mozku může napovídat neschopnost správně odpovědět na všechny tyto otázky.

- „Na jakém místě se dnes nacházíme?“
- „Který je teď poločas?“
- „Kdo v tomto zápase naposledy skóroval?“
- „Za který tým jsi hrál minulý týden / poslední zápas?“
- „Vyhrál svůj tým poslední zápas?“

**Každý sportovec, u kterého je podezření na otřes mozku by měl být OKAMŽITĚ VYŘAZEN ZE HRVY a neměl by se v činnosti vracet, dokud nebude lékařsky vyšetřen. Sportovci s podezřením na otřes mozku by neměl být ponechán o samotě a neměl by řídit motorové vozidlo.**

Doporučuje se, aby byl ve všech případech podezření na otřes mozku hráč odveden ke zdravotníkovi k určení diagnózy a k poradě. Zdravotník by měl rovněž rozhodnout o návratu do hry, a to i v případě, že příznaky vymizí.

#### ČERVENÉ VLAJKY

**Hráč by měl být stažen ze hřiště v případě výskytu některých níže uvedených bodů. Pokud není k dispozici kvalifikovaný zdravotník, zvažte přepravu sanitkou pro naléhavé lékařské posuzování zdravotní způsobilosti:**

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| - Sportovec si stěžuje na bolesti krku            | - Zhoršující se stav vědomí           |
| - Zvýšení zmatenosti nebo podráždění              | - Velká nebo narůstající bolest hlavy |
| - Opakované zvracení                              | - Neobvyklá změna chování             |
| - Záchvat nebo křeče                              | - Dvojitě vidění                      |
| - Slabost nebo brnění / pálení v rukou nebo nohou |                                       |

#### Nezapomeňte:

- Ve všech případech je třeba dodržovat základní zásady první pomoci (nebezpečí, reakce, dýchací cesty, dýchání, krevní oběh).
- Nepokoušejte se hráčem pohybovat (vyjma uvolnění dýchacích cest), pokud k tomu nejste vyškoleni.
- Neodstraňujte helmu (je-li nasazená), pokud k tomu nejste vyškoleni.

z McCrory a kol., Consensus Statement on Concussion in Sport. Br J Sports Med 47 (5), 2013

© 2013 Concussion in Sport Group



## Rehabilitace

Rehabilitace vyžaduje dohled a řízení řádně vyškoleným zdravotnickým personálem, lékaři, fyzioterapeuty a fitness poradci. Cílem rehabilitace je vrátit hráče do plné fyzické kondice, což zahrnuje:

- obnovení síly svalstva
- obnovení plného rozsahu pohybů kloubů
- obnovení koordinace a rovnováhy
- fyzická kondice udržovaná cvičením, např. jízdou na kole a plaváním
- je-li hráč připraven – postupné zavádění dovedností specifických pro ragby
- drilování kontaktů následované plným kontaktem.

Je-li tohoto všeho dosaženo – návrat do hry.

## Návrat do hry

Hráči, kteří se vrací do hry před úplným uzdravením se vystavují značnému riziku zhoršení zranění nebo způsobení si dalšího zranění.

Hráči by měl vrátit do hry pouze tehdy, až je otestuje trenér, lékař nebo fyzioterapeut, aby se zjistilo, zda jsou připraveni se vrátit na hřiště.

Tito vracějící se hráči musí znovu prokázat, že jsou Rugby Ready. Testy by měly zahrnovat podobné fyzické testy, jako byly použity na začátku sezóny a ragbyové dovednosti a pohyby, které budou hráči provádět při hře, například skládání hráčů, úhyby, skoky, atd.

K porovnání výkonů a zjištění, jestli jsou hráči jsou opět Rugby Ready by měly být použity informace z profilování hráčů. Pokud jsou hráči schopni prokázat stejnou úroveň výkonů jako před zraněním, pak jsou opět Rugby Ready.

Za normálních okolností je nejlepší radou – když to bolí, nehrajte.

## Oznamování úrazů

O úrazech, ke kterým dojde by měly kluby vést záznamy. To umožní identifikaci všech vzorů a běžných úrazů a přijetí vhodných preventivních opatření. Také bude k dispozici záznam pro případě jakýchkoliv vyšetřování či stížností, které mohou být podány později.

Tam, kde mají regiony nebo národní svazy systémy oznamování úrazů je důležité, aby byly dodržovány. Tento typ informací napomáhá informovat politiku péče o hráče a trénink, například Rugby Ready.

Formulář Zprávy World Rugby o úrazu lze stáhnout na adrese:

[rugbyready.worldrugby.org/downloads](http://rugbyready.worldrugby.org/downloads)



### KLÍČOVÉ BODY PRO HRÁČE

- Zajistěte, abyste byli fyzicky způsobilí hrát – že se necítíte špatně a že jste se ze všech zranění plně zotavili
- Zajistěte, abyste obvázali všechny rány
- Máte-li jakékoli pochybnosti, poraďte se se svým poskytovatelem zdravotní péče



### TIPY PRO TRENÉRY

- Nevybírejte hráče, kteří se plně nezotavili ze zranění
- Mějte na vědomí, co je nouzový plán
- Ujistěte se, že máte pro zápas či trénink i odpovídající úroveň poskytování prvního pomoci
- Proč si neudělat kurz první pomoci?

### Vyloučení odpovědnosti

Informace o řešení úrazů uvedené v tomto produktu Rugby Ready mají posloužit jako nástroj pro pomoc v péči a vedení zraněných hráčů. Nenahrazují výhodu toho, mít k dispozici vhodně kvalifikovaný personál, který by zranění ošetřoval. World Rugby nepřijímá žádnou odpovědnost za nedbalost či jinak ve vztahu k léčbě, péči a vedení zraněných hráčů.



## Shrnutí

Všechny osoby podílející se na organizaci a provozování ragby mají povinnost poskytovat péči ve vztahu k hráčům. Program World Rugby nazvaný Rugby Ready je určen ke zvýšení povědomí o osvědčených postupech a pomoci zúčastněným stranám řídit rizika spojená s kontaktním sportem tím, že zavede příslušná bezpečnostní opatření.

### Nyní jste Rugby Ready, zůstaňte Rugby Ready

Všechny zúčastněné osoby nesou společnou odpovědnost za to, aby se ragby hrálo se smyslem pro fair play. Rugby je intenzivní fyzický sport, takže se hráči musí neustále učit, že disciplína je důležitá. To znamená, že nelze tolerovat nečistou hru, násilnictví či zneužívání pravomocí rozhodčích. Všichni strážci pravidel této skvělé hry musí podporovat fair play.

- Respektujte sami sebe, soupeře, funkcionáře na zápasech a pravidla této hry
- Vyhrávejte se ctí, prohrávejte důstojně
- Snažte se zůstat v klidu
- Rozhodčí má rozhodující slovo. Ukažte svou podporu tým, že budete hrát fěr a respektovat jeho rozhodnutí

**Prověřujte a profilujte své hráče ještě před tím, než začnou hrát**

**Kontrolujte, zdali jsou výstroj a prostředí co nejbezpečnější, a vypracujte nouzový plán**

**Řádně připravte hráče – zlepšování fyzické kondice, životní styl, rozcvičení a vydýchání**

**Učte a používejte vhodné techniky: stabilitu, držení těla, skládku, mlýn, vhadzování z autu, ruck a maul**

**Nečistou hru nelze tolerovat**

**Naučte se, jak se vypořádat se všemi zraněními a zajistěte, aby hráči řádně rehabilitovali**

Další informace a soubory ke stažení naleznete na: [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)







## Poděkování

V průběhu posledních sedmi let přispěl k přípravě zdrojů Rugby Ready značný počet lidí. S vděkem oceňujeme nasazení a profesionalitu těchto lidí.

Redakční tým: Mark Harrington (World Rugby), Jock Peggie (World Rugby) a Adam Pearson (Sport Development)

Původní autorský tým: Steve Aboud (IRFU), Andy Henderson (Scottish Rugby), Will Feebery (RFU) a Brian O'Shea (trenér World Rugby, Austrálie). Naše díky patří i dalším: Leinster Rugby Academy, Dr Conor McCarthy of IRFU, St. Mary's College RFC, David Keane a Alan Rogan (rozhodčí IRFU), Rhys Thomas (rozhodčí WRU), Skerries RFC, Hartpury College, Gloucester Girls Development Squad, Stuart Terheege (rozhodčí RFU)

Lektorský tým 2011: Gerry Roberts (WRU), Jock Peggie (Scottish Rugby), Nick Scott (RFU), Norm Mottram (USA), Des Ryan (IRFU), Juan Casajus (UAR), Xavier Torres Vouga (ABR), Sean Mallon (NRB), Mark Hammond (FitKit Pro), Dr Simon Kemp (RFU). Díky patří také: WRU Centre of Excellence, Paul Williams & Geraint Kathrens & chlapcům z Neath and Port Talbot College

Lektorský tým 2014: Neil Graham (Scottish Rugby), Dr Mike England (RFU), Sean Mallon (trenér World Rugby, Nizozemsko), Dr Colin Fuller (Poradce World Rugby pro řízení rizik), Malcolm David (Singapore Rugby Union), Alejandro Degano (World Rugby), Mike Luke (World Rugby), Rowly Williams (RFU), Des Ryan (trenér World Rugby, Ireland). Díky patří také: Merchiston Castle School, RHC Cougars a Bosman Du Plessis, Chris Lawson a Colin Brett (Scottish Rugby)

Vybrané fotografie s laskavým svolením Getty Images

Tento produkt Rugby Ready byl připraven v rámci právních předpisů vztahujících se na prevenci nehod a úrazů a lékařskou praxi v Irsku. World Rugby nepřijímá žádnou odpovědnost za nedbalost či jinak za to, že budou splněny místní právní požadavky, které mohou v libovolné formě existovat na daném území.





Copyright © World Rugby 2014. Je povoleno toto dílo reprodukovat pouze pro osobní a vzdělávací účely. Kopírování, pronájem, půjčování a distribuce tohoto díla pro komerční účely se zakazuje.

**World Rugby**, World Rugby House, 8-10 Pembroke Street Lower, Dublin 2, Ireland  
**Tel.** +353-1-2409-200 **Web.** worldrugby.org

**[rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)**