

## KOPANÁ

Hráči kopané jsou proslulí svou mimořádnou vytrvalostí a aerobní kapacitou, která jim umožňuje překonat náročnou hru plnou běhu. Musejí mít silné, pružné kotníky a prsty na nohou, aby se mohli silně odrážet při běhu a efektivně kopat. Fotbalové hlavičky z vysokého výskoku jsou běžným pohybem vyžadujícím explozivní sílu celé dolní poloviny těla. Současně je potřeba obratnost při unikání obráncům. Kritické jsou silné, symetrické dolní končetiny, pružná třísla a zdravá kolena.

### Běžná zranění v kopané

Potíže s Achillovými šlachami, naražení a bolesti v zádech, problémy s kyčlemi, bolesti lýtek a nohou, natažení šikmých svalů trupu, natržení kolen, natažení třísel a vnitřních stehien, zlomená a vyvrtnutá zápěstí, zánět povázky chodidla, turf toe

### Jógové pozice odpovídající pohybům v kopané

#### Výpad se zkrutem (s. 120)

Výpad se zkrutem a výpad obecně napodobuje běžnou pozici na hřišti, připravuje tělo a záda na prudké výkopy. Tato pozice také otevírá kotník pro větší sílu a snižuje pravděpodobnost potíží s povázkou chodidla. Hluboké otevření páteře zvyšuje rozsah pohybu a sílu ke zkrutu v oblasti jádra. Tyto pozice otevírají hráčům dolní končetiny a kyčle do všech směrů. Současně posilují a stabilizují břišní svaly pro lepší rovnováhu.



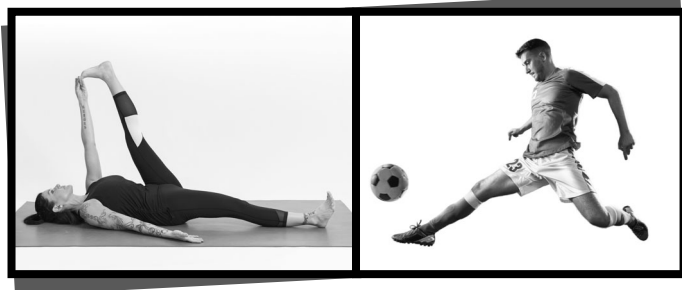
#### Kolo života (s. 202)

Tato pozice otevírá široké zádové svaly a zaměřuje se na rotaci v páteři a krku, aby hráči viděli i dozadu.



### **Přitažení nohy v lehu na zádech (s. 145)**

Tato pozice je vynikající na otevření hamstringů. Zvyšuje také pružnost vnitřní strany stehna a třísel.



### **Bojovník III (s. 108)**

Tato pozice zvyšuje stabilitu kotníku. Balanční pozice vestoje se používají pro svou schopnost posilovat a stabilizovat kotník.



### **Obrácený trojúhelník (s. 85)**

Tato pozice se zaměřuje na iliotibiální pruh, uvolňuje napětí v kolenou a kyčlích a je vynikající přípravou na běžný pohyb kopů ze zkrutu.



**Hrdina (s. 134)**

Tato pozice protahuje kvadricepsy a holeně a otevírá kotník pro větší sílu k odrazu. Celkově napomáhá k větší lehkosti pohybu.

**Nízky klik (s. 171)**

Vynikající pozice, zvláště pro brankáře, kteří potřebují silná zápěstí a předloktí, aby se vyhnuli zranění.

**Protážení ramen tváří dolů (s. 190)**

Tato pozice je skvělá pro pružnost prsních svalů, bicepsů a předních deltových svalů a pro hlubokou spinální rotaci.



## Otevření zápěstí (s. 177)

Přestože hráči kopané paže příliš nepoužívají, mají sklon se hodně vrhat a padat. Protážení zápěstí pomáhá ramenům, pažím a zápěstím při tlumení pádů.



## TOP 5 jógových pozic pro kopanou

### 1. Trojúhelník (s. 83)

Pozice trojúhelníku je pro hráče kopané skvělá možnost, jak si protáhnout vnitřní stehno a bok těla, což pomáhá zvyšovat dýchací kapacitu a současně rozvíjet sílu a stabilitu jádra. Obrácená pozice trojúhelníku je důležitá pro otevření stále vzdorujícího iliotibiálního pruhu a svalů na vnější straně stehna. Obrácený trojúhelník může zvyšovat rotaci v páteři, která je při fotbalovém zápase neustále potřeba. Každou pozici provádějte jednu až dvě minuty, dvakrát nebo třikrát na každou stranu.

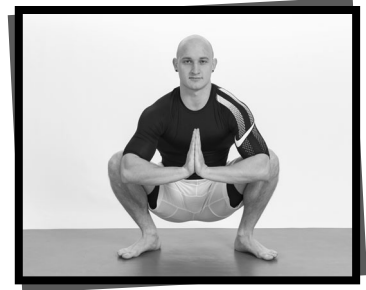


### 2. Zkrut v tureckém sedu (s. 124)

Skvělý způsob, jak se zahřát před zápasem. Dynamická rotace vsedě po jednu až čtyři minuty zvyšuje sílu páteře a zlepšuje spinální rotaci. Odhalí také, na kterou stranu je obtížnější se otočit, takže můžete pracovat na odstranění asymetrie. Fotbalista se ztuhlou rotací na jednu stranu podléhá riziku, že si vyvine jednu stranu slabší, a právě z ní hráč vždycky přijde o míč.

### 3. Dřep (s. 101)

Dřep je skvělý způsob hlubokého protažení kyčlí a třísel, které umožní větší rozsah pohybu. Tato pozice také pomáhá prodloužit Achillovu šlachu a lýtko, čímž se snižuje nápor na ně a riziko jejich zranění.



### 4. Hrdina (s. 134)

Kopaná je jeden z nejméně akrobatických sportů vedených v nejrychlejším tempu, a proto je zásadní udržovat pružnost dolních končetin, zvláště od kolene dolů, tedy holení, nártů nohou (extenze), lýtek, Achillových šlach, plosek nohou a bříšek pod prsty. Budou-li všechny tyto oblasti pružné, ohebné a silné, zůstane zachována síla pro běh, kopy a pohyb na hřišti. Každou variantu pozice (s nataženými i ohnutými prsty) provádějte dvě minuty.

### 5. Holub (s. 199)

Pozice holuba je ideální na udržení otevřených kyčlí a hýždí. Provádění této pozice každý den po několik minut na každou stranu zachová pružnou a flexibilní kyčel. Význam udržování pružných kyčlí pro snižování zátěže kladené na kolena se prostě nedá přecenit. Udržování pružných kyčlí ve všech směrech snižuje riziko zranění kolene. Provádějte pozici tři až pět minut na každou stranu.



## Jógová sestava pro hráče kopané

Pozice	Strana	Trvání/ Opakování
Před začátkem cvičení proveďte typické zahřátí		
Koulení po zádech	151	1 min
Překulení do hlubokého předklonu vestoje, výdrž	39	1 min
Dřep	101	1 min
Hluboký předklon vestoje	76	1 min
Dřep	101	1 min
Skočit nohama dozadu do prkna, potom klesnout do nízkého kliku, přechod do psa hlavou nahoru a do psa hlavou dolů	168, 171, 184, 181	1krát

Pozice	Strana	Trvání/ Opakování
*Přenést pravou nohu dopředu do pozice bojovníka I	104	30 s
Bojovník II	106	30 s
Obrácený bojovník	107	30 s
Trojúhelník	83	30 s
Obrácený trojúhelník	85	30 s
Opakovat od bojovníka I po obrácený trojúhelník, celkem 5×		
Provaz vestoje (levá noha nahoře)	110	30 s
Zastrčit levé koleno za pravé a klesnout tak hluboko, jak to jde, aby pravé chodidlo bylo celou plochou na podložce, vrátit se do provazu vestoje, klesnout, vrátit se do provazu vestoje a klesnout	110	5krát
Krok vzad na levou nohu, dát pravou nohu přes levou do pozice orla	98	1 min
Chytit se pravou rukou za palec pravé nohy a natáhnout pravou dolní končetinu dopředu		1 min
Stočit dolní končetinu doprava a vydržet		30 s
Vrátit dolní končetinu dopředu, pustit palec a nechat končetinu zvednutou co nejvýš		10 s
Vrátit nohu na zem a zhoupnout ji do bojovníka III	108	1 min
Provaz vestoje (pravá noha nahoře)	110	30 s
Hluboký předklon vestoje	76	30 s
Dřep	101	1 min
Od * opakovat na druhou stranu, jednou až třikrát na každou stranu, potom klesnout na podložku		
Holub	199	3 min na každou stranu
Dvojitý holub	200	2 min na každou stranu
Žába	204	5 min
Hrdina na prstech	136	2 min
Hrdina	134	2 min
Spinální zkrut v lehu na zádech	147	3 min na každou stranu
Ryba s oporou	206	3 min